Cara a cara con tu dolor

Técnicas y estrategias para reducir el dolor crónico

PAIDÓS

JENNY MOIX

Índice

Portada
Dedicatoria
Agradecimientos
Prólogo, Ramon Bayés
1. Tu dolor es real. Cómo actúan las técnicas psicológicas en el tratamiento del dolor
2. Las barreras en tu camino. Cómo identificar los obstáculos psicológicos que nos impiden el cambio
3. Las armas de tus pensamientos. Cómo conseguir que los pensamientos negativos nos afecten menos
4. La casa que te construyes. Cómo reconocer la realidad que nos hemos construido
5. El jardín de tus valores. Cómo clarificar nuestros valores vitales
6. El puente que te separa de los demás. Cómo mejorar las relaciones con los que nos rodean
7. El rincón donde relajarte. Cómo aprender a relajarnos
8. El reloj que marca tu tiempo. Cómo organizar nuestro tiempo
Epílogo. Nuestra elección
Para más información
Notas
Créditos

A la memoria de mi padre

Agradecimientos

A Ramon Bayés, mi maestro. Me considero una persona muy afortunada porque no me cabe la menor duda de que me ha tocado el mejor maestro posible. No sólo le estoy agradecida por todo lo que me ha enseñado, sino sobre todo por haberme contagiado su pasión por la psicología.

A Montserrat Cañellas, mi compañera de batallas. Habría sido imposible llevar a cabo el duro trabajo del día a día que implica la investigación sin una compañera tan entregada al trabajo como ella.

A todos los profesionales de la salud que participaron de forma totalmente desinteresada en las terapias multidisciplinares para el tratamiento del dolor crónico en las que se basan este libro. Gracias a todos ellos: a los anestesiólogos (Montserrat Cañellas, Marí Sola y Jordi Troy), a los traumatólogos (Francesc Girvent, Ángeles Sanjuán y María Tisca Galera), a los fisioterapeutas (Lourdes Ortigosa, Xavier Bel, Andrea Valiente y Mª Jesus Flaquer), a las trabajadoras sociales (Asunción Martos y Montserrat Carmona), a las psicólogas (Carme Sánchez, Penélope Infante, Viviana Fiszson, Carolina Osorio y Cristina Such) y a la metodóloga (Mariona Portell, por su ayuda metodológica y por nuestras comidas).

A todos mis pacientes. De cada uno de ellos he aprendido algo y esos «algos» son los que me han permitido escribir el presente libro.

A todas las personas que han revisado el manuscrito de este libro, por sus oportunas sugerencias y críticas, y especialmente por el cariño con las que me las trasmitieron: a Tomás Blasco, mi revisor «oficial»; a Isabel Pardo, mi queridísima amiga de la infancia; a Viviana Fiszson, mi psicoanalista preferida; a Carmen Ruano, mi estimada amiga del pueblo, y a Penélope Infante, mi entrañable camarada mexicana.

A Àngels Camps, mi constructivista. No sólo por creer en este libro cuando solamente era una idea, sino también por aportarme siempre un punto diferente sobre las cosas.

A Irene Montferrer, mi secretaria. No sólo le debo agradecer sus consejos sobre aspectos técnicos del libro, sino también el hecho de haber tenido la oportunidad de trabajar con ella. Es capaz de mover montañas para ser coherente con sus valores.

A Esther Alegre, mi confidente. Por escucharme siempre con tanta paciencia y por desatascarme en los momentos de bloqueo.

A Sylvia de Bejar, mi recién estrenada amiga. Por su don de aparecer en el momento más oportuno, por apostar por este libro con tanta vehemencia y por su chulería que tanto me gusta.

A Pascual Gómez, mi fotógrafo. Por hacerme pasar un rato tan divertido mientras me fotografiaba para este libro.

A David Figueras, mi desconocido. Por encontrar un lugar para mi libro, pero, sobre todo, por la forma tan desinteresada y amable de hacerlo sin ni siquiera conocerme. Algo precioso.

A mi padre. Fue una persona excepcional y lo demostró de manera especial durante los dos últimos años de su vida al afrontar con tanto positivismo una deteriorante enfermedad. De su ejemplo arrancó mi convicción de que es posible impedir que el dolor nos oscurezca.

A mi madre. Las mujeres que trabajamos y tenemos hijos sabemos que el apoyo logístico y práctico de una madre es algo que no se puede pagar con dinero. A ella debo agradecerle su apoyo constante, sin el cual escribir este libro hubiera sido un proceso mucho más duro y lento.

Y, cómo no, a Emiliano Ayala, mi ingeniero, mi maratoniano, mi ciclista, mi golfista, mi peregrino, etc., por estar siempre a mi lado (que no es poco).

Prólogo

La autora, Jenny Moix, me ha pedido que escriba un prólogo para el libro que tiene el lector entre las manos. Nada podría complacerme más. He seguido con atención la vida profesional de la doctora Moix desde que, hace ya muchos años, apareció en mi vida en forma de brillante alumna de licenciatura, y puedo decir con convicción que nunca me ha defraudado.

Desde el principio, mostró gran interés por conjugar sus intereses científicos, claramente dirigidos al campo de la salud, con el trabajo clínico junto a los enfermos. El presente libro constituye buena prueba de ello y muestra el interés de la autora por combinar los conocimientos académicos con un lenguaje comprensible, asequible y, sobre todo, útil para los pacientes que acuden a un profesional sanitario en busca de ayuda.

Las páginas que seguirán tratan de estrategias para afrontar el dolor crónico, es decir, aquel dolor que, tras una primera fase aguda, no ha podido ser eliminado, total o parcialmente, por los tratamientos médicos, persiste a lo largo del tiempo e impide o dificulta a las personas que lo padecen realizar actividades laborales o de ocio.

Aunque sea brevemente, quisiera aprovechar el limitado espacio que me concede este prólogo para recordar algunas premisas que, tal vez, pueden ser de alguna ayuda al abordar el tema que nos ocupa.

La primera de ellas es que el dolor no es sólo la consecuencia de una estimulación nerviosa. Todo sistema nervioso pertenece a un paciente que es, ante todo, un ser humano, y no una simple máquina biológica. El dolor no se reduce a una mera excitación neuronal, sino que constituye un fenómeno multidimensional. Los que padecen dolor, los que sufren, no son los cuerpos, sino las personas.

La segunda premisa es que dolor y sufrimiento no son términos

sinónimos y no reflejan el mismo fenómeno. Se puede tener dolor sin sufrir, como una mujer que da a luz en un parto normal a un hijo deseado, y se puede sufrir sin que exista ningún daño o herida en nuestro organismo, como cuando sentimos miedo ante la simple posibilidad imaginaria de un diagnóstico de cáncer o nos enfrentamos a la pérdida de un ser querido. El sufrimiento es un concepto más amplio que el de dolor. El dolor produce sufrimiento, pero también lo producen los estados ansiosos o depresivos, las pérdidas, las expectativas de previsibles acontecimientos amenazadores y otros estados psicológicos. Hay que tratar el dolor, pero también es necesario aliviar el sufrimiento. Se produce sufrimiento cuando la persona se siente amenazada y, a la vez, se siente impotente, sin recursos, para evitar la amenaza o sobreponerse a ella. Es posible que sigamos sintiendo dolor en el momento en el que creemos que podemos controlarlo, pero la amenaza que representa, y con ella el sufrimiento, disminuye y, en muchas ocasiones, seremos capaces de soportar la situación.

La tercera premisa importante para el lector es que los factores contextuales y relacionales pueden cambiar la intensidad de nuestra percepción de dolor y/o la eficacia de los analgésicos que tomemos para combatirlos. «La morfina por correo —suele decir Marcos Gómez, un gran especialista médico en cuidados paliativos— no produce efecto.» En otras palabras, aun con el mismo diagnóstico y sin variar el tratamiento farmacológico administrado, es posible incrementar o disminuir la percepción de dolor.

La cuarta premisa nos indica que dos personas de similar edad y sexo y con el mismo diagnóstico pueden experimentar distinto dolor y sufrimiento. Terribles heridas pueden producir un dolor soportable y ningún sufrimiento y, por el contrario, pequeñas heridas pueden causar gran dolor y sufrimiento. Si únicamente conocemos el diagnóstico es difícil predecir cuáles serán las vivencias y reacciones de una persona concreta. El dolor es, como antes sugeríamos, un fenómeno multicausal que se encuentra influido no sólo por una alteración del organismo, sino también por el significado que nuestra biografía, cultura, situación, expectativas e interacciones le conceden. El mismo diagnóstico, distinta persona: diferente dolor y sufrimiento.

Muchos médicos, en lugar de preguntar al paciente: «¿Qué le

pasa?», se limitan a inquirir: «¿Dónde le duele?», y con ello, aunque acortan el tiempo de visita, pierden una gran cantidad de información que puede ser relevante para comprender y encontrar la mejor y más duradera solución al particular dolor de cada paciente concreto. Este libro intenta complementar los posibles tratamientos médicos con estrategias personalizadas que, en muchas ocasiones, podrán ayudarle a aliviar su dolor y, en otras, a tolerar su dolor pero evitando o paliando su sufrimiento.

RAMON BAYÉS
Barcelona, 18 de abril de 2006

1

Tu dolor es real

Cómo actúan las técnicas psicológicas en el tratamiento del dolor

Ojalá se inventara un aparato para medir el dolor con exactitud, un termómetro del dolor. Claro está que con un termómetro no conseguiríamos eliminar el dolor, pero sí que podríamos acabar con la incomprensión que sienten las muchísimas personas que lo sufren a diario, el 24,3% de la población en España. Desaparecería esa sensación de que, aunque intentamos explicar lo mejor posible lo que sentimos, los de nuestro alrededor no acaban de entendernos. Con el termómetro bastaría con que los demás vieran hasta dónde llega el mercurio para entender el grado de dolor que sufrimos.

Si imaginamos un mundo donde existiera ese termómetro, muchas situaciones cambiarían. Las personas con dolor crónico, en el largo recorrido de visitas médicas, tropiezan, en más de una ocasión, con profesionales que insinúan que están exagerando su dolor o incluso que es totalmente psicológico o inventado. Si ese termómetro existiera, esas insinuaciones desaparecerían, los médicos se sentirían más seguros en su trabajo y los pacientes más comprendidos.

La relación de pareja también se beneficiaría de esta invención. Son muchos los compañeros y compañeras de pacientes con dolor, totalmente confundidos, perdidos, que confiesan no saber muy bien cómo comportarse con su pareja. Incluso reconocen que hay momentos en que dudan de si su dolor es tal como lo describen o es pura exageración. No hace falta decir que si el cónyuge se siente tan desorientado, lo cual es a su vez totalmente comprensible, la persona que sufre dolor percibe esta confusión de forma más o menos directa y la relación queda enrarecida por esa espesura.

Asimismo, es evidente que el termómetro sería de máxima utilidad para las personas que luchan por conseguir una baja laboral permanente y no la consiguen porque no hay pruebas objetivas de su dolor.

La necesidad que sienten las personas aquejadas de dolor de que los que se encuentran a su alrededor entiendan cómo sufren, cómo se sienten y acepten que su dolor es real es tan profunda que suele gritar más que el propio dolor y normalmente a través de éste.

Por el momento no tenemos ese termómetro, pero afortunadamente cada día son más numerosos los profesionales de la salud (médicos, psicólogos, fisioterapeutas, etc.) que intentan entender ese mundo tan complejo del dolor crónico para poder comprender al máximo cómo se sienten, cómo sufren las personas aquejadas de ese dolor.

El dolor, ¿un síntoma orgánico o psicológico?

Como punto de partida, en ese intento por poner orden al complejo mundo del dolor, éste se clasificó en dolor orgánico y dolor psicológico. Y esa clasificación, que salió de las mejores intenciones, ha generado más problemas de los que ha resuelto.

Partiendo de esta clasificación, en el pasado y todavía hoy, en algunas ocasiones, cuando se encuentra en los pacientes una causa orgánica clara, éstos son tratados con técnicas exclusivamente médicas sin tener en cuenta que los sentimientos depresivos y la ansiedad generada por el dolor pueden contribuir a cronificarlo.

En los casos en que no se halla la prueba contundente de que hay algo «estropeado» en el organismo, se cuelga a la persona la etiqueta de «paciente con dolor psicológico», y, desgraciadamente para algunos, «dolor psicológico» significa «dolor inventado», por lo cual estas personas son pacientes con los que no se sabe muy bien qué hacer. En algunos casos, se los envía directamente al psiquiatra, sin prescribirles ningún tratamiento de tipo médico. No hace falta decir que, además de tener que soportar su dolor, los pacientes tienen que aguantar la incomprensión de las demás personas y cargar con la culpabilidad que esto genera, ya que prácticamente se insinúa que su dolor es culpa suya, que es consecuencia de la forma que tienen ellos de afrontar la vida o incluso se les sugiere que es

producto de algún conflicto que permanece guardado en la profundidad de su inconsciente.

Actualmente, existen innumerables pruebas de que esta clasificación del dolor —psicológico y orgánico— es totalmente errónea, ya que el dolor crónico es el resultado de una combinación de factores tanto psicológicos como fisiológicos. Ya en 1986, la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (International Association for the Study of Pain) definió el dolor de la siguiente manera:

> El dolor es, incuestionablemente, una sensación en una parte o partes del cuerpo, pero también se trata siempre de una experiencia perceptiva y subjetiva desagradable y, por tanto, emocional, resultante de un amplio número de factores: biológicos, psicológicos y sociales.

En algunos casos, podemos encontrarnos con personas en las que el dolor tenga una causa orgánica muy clara, pero aun en estos casos los factores psicológicos modulan (incrementan o disminuyen) el dolor que sufre el aquejado. Se ha mostrado que, a veces, el dolor puede haber estado originado por una causa fisiológica clara, pero, aunque ésta se ha «arreglado», el dolor continúa debido a aspectos psicológicos y conductuales.

En el otro extremo, podemos encontrarnos con pacientes en los que la causa de su dolor no se encuentra, por mucho que se rastree en todo el organismo. En estos casos es probable que todavía no se hayan inventado instrumentos suficientemente sofisticados para detectar las causas. Y también en un porcentaje muy pequeño es posible que sea un dolor originado principalmente por motivos psicológicos. Debemos tener muy en cuenta que incluso en este minúsculo porcentaje de pacientes con dolor originado por motivos psicológicos, su dolor es tan real, duele tanto o más, como el dolor de los pacientes con causas orgánicas claras y, por tanto, necesitan tratamiento no sólo psicológico, sino también médico.

En consecuencia, no hay pacientes de primera y segunda división. En la gran mayoría de los casos, las causas del dolor son una mezcla de factores psicológicos y fisiológicos.[1]

¿Cómo pueden modular el dolor los factores psicológicos?

Entender que el dolor está causado por un motivo orgánico nos resulta fácil. Pero ¿causas psicológicas? ¿Lo que pensamos o sentimos puede incrementar el dolor?

Lo que pensamos y lo que sentimos no sólo puede afectar al dolor que sufrimos, sino que, de hecho, afecta a todo nuestro organismo. Ésta no es una idea nueva, ya que se remonta muy atrás en el tiempo. En el pasado más cercano, hace unas décadas, se empezó a hablar de enfermedades psicosomáticas, refiriéndose a aquellas que tenían una causa psicológica evidente. Una enfermedad psicosomática clara son las úlceras de estómago, pues suelen producirse como consecuencia de situaciones de estrés. Actualmente ya no se habla tanto de enfermedades psicosomáticas para diferenciarlas de las puramente orgánicas porque, de hecho, se está demostrando que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel en el inicio, el mantenimiento o la curación de cualquier enfermedad. Ahora no se emplea tanto la etiqueta de «enfermedad psicosomática» porque *todas* las enfermedades son, en cierta medida, psicosomáticas.

Partiendo de esta afirmación podríamos preguntarnos: «¿Cómo puede intervenir en una enfermedad infecciosa, como por ejemplo la gripe, lo que pensamos o sentimos?». Está claro que en las enfermedades infecciosas, los virus o las bacterias son la causa de la enfermedad. Pues bien, incluso en esos casos, nuestras emociones son determinantes. Si en una sala donde se reuniera un grupo numeroso de personas se esparciera el virus de la gripe, no todas las personas acabarían infectadas. ¿De qué dependería? Dependería del estado de su sistema de defensas (su sistema inmunitario), y el estado de su sistema inmunitario depende, en gran medida, de las emociones. Las personas que sufren más estrés y ansiedad padecen más inmunodepresión, esto es, tienen su sistema defensivo más bajo. Por tanto, serían estas personas, las más ansiosas, las que tendrían más probabilidades de enfermar. De hecho, se ha observado que los estudiantes padecen más enfermedades infecciosas en época de exámenes que en temporadas sin tanto estrés.

Actualmente, pues, sabemos que cualquier enfermedad puede estar influida, en mayor o menor grado, por factores psicológicos, incluso las que parecen tener causas tan tangibles como son los

virus o las bacterias. ¿Cómo inciden los factores psicológicos en el caso concreto del dolor? Existen numerosas vías por las que se da esta influencia.

El estrés y la ansiedad pasan por muchas de las vías nerviosas que transmiten el dolor. Por tanto, si experimentamos estrés, estamos sensibilizando las vías conductoras del dolor. El estrés nos convierte en más sensibles y vulnerables al dolor.

Igualmente, cuando experimentamos emociones negativas, automáticamente nuestra musculatura se tensa y la tensión provoca dolor. Así que, si ya sentíamos dolor por otros motivos, éste aumenta, y, lo que es peor, podemos caer en un círculo vicioso: sentimos ansiedad porque sentimos dolor, la primera aumenta nuestra tensión y por lo tanto nuestro dolor y, al aumentar nuestro dolor, se incrementa la ansiedad.

El estado psicológico puede afectar también a nuestro dolor mediante el comportamiento. No es necesario decir que cuando estamos dentro del hoyo, con todas nuestras angustias y miedos, es mucho más difícil afrontar nuestras dolencias convenientemente. No tenemos tantas energías para cumplir todo lo que los médicos nos suelen prescribir (ejercicio, determinadas dietas, medicación, etc.). Éste es otro de los motivos por los que normalmente las personas que se encuentran en un peor estado anímico son las que menos mejoran con los tratamientos médicos.

No cabe duda de que todo lo psicológico, por una vía u otra, se traduce en algo físico; lo vemos constantemente en nuestra vida cotidiana. El recuerdo de un episodio triste de nuestra vida se puede convertir en una lágrima. Una manifestación tan física como una lágrima provocado por algo tan etéreo como un recuerdo.

Las terapias interdisciplinares

Partiendo de las innumerables investigaciones que muestran cómo el dolor crónico se encuentra determinado por motivos tanto orgánicos como psicológicos, en países como Estados Unidos lo habitual es que cuando una persona sufre dolor crónico (dolor lumbar, cefaleas, fibromialgia, artritis, etc.) sea tratada por médicos y psicólogos conjuntamente.

Todas las investigaciones al respecto apuntan hacia la misma

dirección: los pacientes muestran una mayor mejoría cuando paralelamente al tratamiento médico reciben un tratamiento psicológico que cuando solamente reciben tratamiento médico. Las personas tratadas de esta forma disminuyen, en mayor grado, su ansiedad, sus sentimientos depresivos, la medicación analgésica que precisan, los problemas provocados por el dolor (alteraciones en el sueño, disfunciones sexuales, etc.) e incluso el grado de dolor que sufren.

En España la situación es diferente. Vivimos en un país en el que tenemos una cultura muy médica. Cuando sufrimos cualquier patología, acudimos al médico para que nos recete un fármaco o para que nos aconseje algún tipo de procedimiento médico, como las intervenciones quirúrgicas. Vivimos en una sociedad en la que vamos al médico igual que vamos a arreglar el coche al mecánico. La solución tiene que venir del exterior: una pastilla, una operación, etc. Algo rápido, y cuanto más tecnológicamente avanzada sea la solución, más confiamos en ella. No quiero decir que las técnicas médicas sean poco aconsejables, sino que lo más apropiado, cuando sufrimos alguna patología, es un análisis desde el punto de vista médico y psicológico conjuntamente.

Aunque en nuestro país todavía estamos lejos de otros en los que el dolor crónico habitualmente es tratado por equipos interdisciplinares (médicos, anestesistas, fisiólogos, asistentes sociales, psicólogos, etc.), estamos iniciando este camino. En estos momentos, estamos dando los primeros pasos. Nuestra experiencia es uno de estos primeros pasos. Nosotros hemos podido comprobar, aquí, en nuestro país, la eficacia de una técnica interdisciplinar en el tratamiento del dolor crónico,[2] esto es, cuando hemos comparado un grupo de pacientes tratados por un equipo interdisciplinar con pacientes de iguales características solamente tratados con las técnicas médicas habituales, hemos podido observar cómo los primeros presentan una mejoría mucho más notable. Además de la mejoría en muchos parámetros (disminuyen el dolor, la ansiedad, la tristeza, la toma de analgésicos, etc.), los pacientes han expresado una profunda satisfacción con este tipo de terapias. Como psicóloga, me he encargado de la parte de dicho programa en la que se enseñaban las técnicas psicológicas útiles para reducir el dolor. Por este motivo, he tenido la magnífica oportunidad no sólo de ayudar a

esas personas a mejorar su calidad de vida, sino sobre todo de aprender mucho de ellas; me han enseñado todas las oscuridades de la compleja y dura experiencia que supone vivir constantemente con el dolor a cuestas.

Mi sueño sería que, en nuestro país, estas técnicas interdisciplinares fueran habituales para los pacientes con dolor crónico. Estamos emprendiendo la andadura para que este deseo se convierta en realidad, pero mientras esperamos a que se consiga este objetivo, existe la necesidad por parte de los aquejados de dolor de ser tratados desde una perspectiva psicológica. La idea de este libro surgió precisamente para intentar paliar, en cierta medida, esta ausencia, esto es, para explicar de forma didáctica las técnicas psicológicas que se han mostrado eficaces en el tratamiento del dolor crónico, y que así el lector pueda utilizarlas por sí mismo y beneficiarse de ellas.

2

Las barreras en tu camino

Cómo identificar los obstáculos psicológicos que nos impiden el cambio

No todas las personas se benefician por igual de las terapias psicológicas. Los psicólogos sabemos, por experiencia, que algunos pacientes mejoran mucho más que otros aplicando la misma técnica. En los programas de tratamiento del dolor crónico, he observado a personas a las que el hecho de participar en la terapia les ha cambiado notablemente la vida. Es decir, que para ellas hay un antes y un después. Otras, aunque no han experimentado un cambio tan espectacular, están muy satisfechas porque se encuentran con un estado de ánimo mucho más positivo y controlan mucho más el dolor. Y, por último, también me he encontrado con pacientes que se han beneficiado sólo en pequeños aspectos. Afortunadamente, el porcentaje de este último tipo de pacientes es pequeño, pero no debemos negar que está ahí.

Lo que nos ha ocurrido con nuestro programa del tratamiento del dolor es habitual en las terapias psicológicas e incluso en los tratamientos médicos. La pregunta clave es: ¿por qué hay pacientes que se benefician más que otros? Los psicólogos hablamos de «resistencias» o «barreras» para contestar a esta cuestión. Cuantas más barreras presenta el paciente para el cambio, menos provecho obtendrá de las terapias, puesto que todo tratamiento implica algún cambio.

Es importante, pues, que el lector conozca cuáles son sus barreras para el cambio para poder sortearlas y sacar así el máximo beneficio de las técnicas que presentaré a lo largo de este libro.

Cambiar no es fácil porque todos tenemos muchísimas barreras que nos lo impiden. Hay personas, sin embargo, que logran

identificar estas barreras y saltarlas. En cambio, hay otras que ni siquiera las ven, con lo cual es imposible avanzar porque chocan, una vez tras otra, contra ellas. Se quedan instaladas permanentemente detrás de esas barricadas. Saltar una barrera es mucho más arriesgado que quedarte atrincherado detrás de ella, pero si queremos avanzar no hay más remedio que saltar.

En muchas de las técnicas psicológicas que se aplican, ya sea para el tratamiento del dolor u otra patología, se intenta describir las barreras para que el paciente pueda identificarlas y, sobre todo, para que pueda reflexionar profundamente sobre ellas. No todos los pacientes tienen todas las barreras, pero todos tenemos alguna barrera para el cambio. Es evidente, porque si no existiera ninguna barrera, ya habríamos cambiado. En algunos casos, no queremos verlas. Y esta ceguera es la barrera más alta y más difícil de saltar. Por eso, cuando algún paciente comenta que no se siente identificado con ninguna barrera, es cuando resulta más difícil que pueda haber cambio o mejoría alguna.

Hablamos de barreras y de cambios porque toda técnica psicológica se basa en el cambio. Tal como reza la cita:

> Si sigues haciendo lo que siempre has hecho, no vas a llegar más lejos de donde siempre has llegado.

Cuando se explican estas barreras, normalmente todos pensamos en algún amigo o familiar que las posee. No es infrecuente oír sentencias como: «Realmente esta barrera es la que tiene mi marido, que no ve cuál es el problema» o «Tengo una amiga a la que le pasa exactamente eso, es incapaz de salir de su rutina». Es decir, nos resulta fácil identificar cuando una barrera la posee otro, pero ¡nos resulta tan difícil descubrir las nuestras! Siempre que vemos una barrera muy clara en otra persona deberíamos pensar: «Quizá yo también la tenga y no me doy cuenta». Si pensamos así podremos llegar a descubrir mecanismos nuestros realmente muy interesantes.

Veamos cuáles son las barreras habituales que dificultan el cambio.

Barrera 1: Argumentaciones para explicar nuestro comportamiento y estado de ánimo

Normalmente podemos encontrar la primera barrera al inicio de las terapias. Es habitual y totalmente comprensible que cuando las personas llegan a la consulta de un psicólogo quieran ser entendidas. Normalmente, lo que ocurre es que los pacientes empiezan a describir las razones por las que están deprimidos, nerviosos, confusos, angustiados, etc. Y entonces buscan desesperadamente que les des la razón, que les confirmes que tienen causas para sentirse deprimidos, porque si no les das la razón para ellos es como si les dijeras que están locos, neuróticos o algo parecido.

El hecho de querer tener razón se ve muy claramente cuando el paciente acude a la consulta con su pareja. Los dos quieren que les des la razón, que te pongas de su lado, que entiendas una postura y no la otra. Una conversación típica podría ser:

> ELLA: Él no me escucha, no entiende que yo esté mal por culpa del dolor, está como encerrado, ya no es como antes.
> ÉL: Es que no me entiende. Yo llego cansado del trabajo, intento ayudarla lo máximo posible, pero me canso y sólo quiero ver la tele.

¿Quién tiene razón? Todos tenemos razón. Nadie quiere estar mal y, si lo estamos, es porque tenemos motivos para ello. Cuando hablo con los pacientes y logro ver su vida desde su perspectiva, desde su ventana, puedo entenderlos perfectamente. Todas las personas tienen sus razones. Pero querer tener la razón es como construirse una red en la que la gente se queda enganchada. La persona puede tener argumentos como: «Tengo una vida pésima, es lógico que esté mal y, por tanto, siempre estaré mal por la vida que estoy viviendo». Se quedan encallados y cuando intentas explicarles que pueden sentirse de otra manera, que pueden encontrarse mucho mejor y que deben trabajar para conseguirlo, repiten una y mil veces los mismos argumentos para explicar su estado de ánimo.

Muchas de las explicaciones que las personas dan sobre su forma de comportarse o sus sentimientos hacen referencia al pasado. Abundan las frases del tipo: «Después de todo lo que he pasado estos años es lógico que este así, ¿no?». Tenemos tendencia a pensar que el pasado nos marca total y definitivamente. Y como el pasado no se puede modificar, creemos que tampoco podemos cambiar la situación actual. Realmente es cierto que el pasado nos influye y

que puede explicar cómo nos sentimos, pero si nos quedamos anclados ahí, no hay forma de salir. El pasado deja huella, pero podemos remarcar o difuminar su trazo.

Otras argumentaciones hacen referencia a problemas presentes que normalmente se consideran insuperables («La relación con mi marido siempre será así», «Es imposible que mis hijos actúen de otra manera», etc.). Y estas reflexiones inmovilizan a cualquiera. Si alguien confirma a las personas que piensan de esa manera que tienen motivos para encontrarse así, esa comprensión les alivia y ese alivio hace que muchas veces se queden más estancadas en esa fase. En ocasiones, el consuelo que encuentran cuando alguien entiende sus razones provoca que se aferren todavía más a ellas.

Las personas que se estancan en este tipo de razonamientos se convierten en rocas pesadas imposibles de mover. Muchas veces, médicos y psicólogos comentan que estos pacientes no quieren curarse porque, de hecho, su resistencia a introducir cambios en su vida parece una consecuencia de no querer mejorar. Es evidente que se equivocan porque todos los pacientes desean curarse, mejorar su situación, pero sin querer se han quedado pegados a sus propios argumentos. Parece como si admitir que, aunque tienen motivos para encontrarse como están, pueden hacer algo para no estar así, es reconocer que ellos no han sido capaces de hacerlo con anterioridad y que quizás hayan estado yendo por un camino equivocado durante mucho tiempo. Sería para ellos como reconocer un grave error, y esto duele, y mucho.

No es adecuado hablar de «tener la razón» o «reconocer errores» porque, si lo analizamos desde esta perspectiva, no vamos a lograr nada. La vida no debe verse en blanco y negro: o se tiene la razón o se está cometiendo algún error. Debemos ver los matices de grises, debemos tener una mentalidad más flexible.

> Había un roble en la orilla de un río. A los pies del roble crecía una caña. Todos los días el roble reprendía a la caña por doblarse a un lado o a otro según soplara el viento. «Mírame a mí, cañita —decía el roble—. Observa cómo no me doblego ante nadie porque soy un roble y soy fuerte.» La caña no decía nada; no valía la pena.
>
> Una noche hubo una tormenta terrible y el viento sopló ferozmente, con mucha más fuerza que de costumbre. Al amanecer, el roble estaba partido en dos, pero la cañita seguía en pie, meciéndose bajo la luz del sol.

«Flexibilidad» significa no ser como el roble que se asienta sobre sus argumentaciones, sino intentar analizar nuestra situación desde diferentes puntos de vista. Ya sabemos adónde nos conduce nuestra postura, así que arriesguémonos a considerar otras. Saltemos la barrera creada por los argumentos que hemos esgrimido a otros y a nosotros mismos hasta la saciedad. Si no saltamos esa barrera, no podremos avanzar.

> […] lo que estoy haciendo no es otra cosa que contar mi propia historia, dando siempre vueltas a lo mismo […] y así yo también me voy envolviendo en una soga, convencida de que no es la mía, una soga que me inmoviliza cada vez más, hasta que me convierto en un mero paquete, un bulto, que apenas interviene en su propio devenir.
>
> Aurelia, en *La canción de Dorotea*, de Rosa Regàs[1]

Una historia que muestra cómo nos pueden atar nuestras creencias, nuestras argumentaciones, es la que nos cuenta Jorge Bucay para invitarnos a la reflexión en *Déjame que te cuente*:

> Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales […]. Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.
>
> Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrada unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.
>
> El misterio sigue pareciéndome evidente.
>
> ¿Qué lo sujeta entonces?
>
> ¿Por qué no huye?
>
> Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.
>
> Hice entonces la pregunta obvia: Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.[2]

Nosotros, a diferencia de los elefantes, no estamos atados con estacas, pero sí con nuestras argumentaciones.

En algunas ocasiones, le describo al paciente cómo es la primera barrera, y sus comentarios son del tipo: «Pero mi caso es diferente. Yo sí que tengo motivos para estar mal; mi dolor es insoportable, mi marido, usted no lo conoce […]. Y además me lo he intentado tomar de mil maneras diferentes, pero sigo estando mal». Si el paciente argumenta de esta forma una vez explicada la barrera, significa que no la hemos descrito con la claridad suficiente como para que la entienda, porque, de hecho, nos está enseñando su barrera otra vez. En cambio, si vemos que el paciente empieza progresivamente a analizar la situación desde otra óptica, que no sólo habla, sino que también escucha, sabemos que ya estamos empezando la andadura para el cambio.

Afortunadamente, la mayoría de los pacientes, una vez se han sentido comprendidos, experimentan una tranquilidad que les facilita la flexibilidad, la ampliación de su ángulo de visión, y aprenden a analizar diferentes posibilidades sin poner sus argumentos como escudo. Esto es, saltan la primera barrera. Empiezan a caminar hacia el cambio.

Las mentes son como los paracaídas. Sólo funcionan si están abiertas.

ROBERT DEWAR

Barrera 2: La rutina, los hábitos

El hombre es un animal de costumbres.

¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? Por muchos motivos, pero sin lugar a dudas el más poderoso es la fuerza de la costumbre, de

nuestra rutina, de nuestros hábitos.

¿Cuántas veces pensamos: «Debería llamar a aquel amigo que hace tiempo que no veo», «Un día debería salir a pasear ahora que ya es primavera», «Un día debería…», pero no lo hacemos? Incontables. Si analizamos la situación, muchas veces parece absurda. Realmente ¿por qué no lo hacemos? ¿Qué impedimentos existen? En muchas ocasiones, no hay impedimento alguno, simplemente nos olvidamos, nos sumergimos en nuestra rutina diaria y lo que queríamos hacer queda en el olvido. Puede que de vez en cuando pensemos: «Todavía no he llamado...», «Todavía no he hecho…», pero rápidamente estas ideas vuelven a desaparecer. La fuerza de nuestras costumbres, de nuestras rutinas diarias, nos arrastra por la vida, como si nosotros no lleváramos el timón, sino ellas.

No hablemos ya de cuando nuestros propósitos son de más envergadura: «Debería comer mejor», «Debería ir al gimnasio». Hay diversos motivos por los que nos cuesta cambiar estos hábitos, pero uno de ellos es la fuerza de la costumbre, nuestros condicionamientos. Si tenemos organizado el día de una determinada manera, con unos determinados horarios, parece realmente difícil cambiarlos para poder ir al gimnasio. Somos prisioneros de nuestros hábitos. Lo peor es que, además de la gran fuerza que tienen estos condicionamientos, nuestro cerebro busca desesperadamente argumentaciones para no romperlos. «En mi caso es totalmente imposible ir al gimnasio, por esto o por lo otro», «No tengo tiempo para llamar a mis amigos porque este año tengo mucho trabajo», etc. O sea que, además de luchar contra la fuerza de la costumbre, deberemos luchar contra todas las argumentaciones habidas y por haber que nuestro cerebro construye. Vamos a imaginar una situación muy parecida al cuento que se convirtió en best seller, ¿*Quién se ha llevado mi queso*?:

> Imaginemos que situamos a un ratón en el principio de un laberinto en el que hay dos caminos: A y B. Al final del recorrido A se encuentra un buen trozo de queso y al término del B no hay nada. Con toda seguridad, el ratoncito aprenderá rápido que hay que ir por el camino A. Así que cada día el ratón emprenderá el camino A para conseguir su trozo de queso. Imaginemos que pasados muchos meses cambiásemos el queso del recorrido A al B. ¿Qué pasaría? Probablemente el ratón, tras

> darse cuenta de que al final del pasadizo A no hay comida, se dirigiría al B. ¿Qué sucedería si lo mismo le pasara a un humano? Es muy probable que fuera por el camino A una y otra vez, aunque no encontrara comida, cada vez más hambriento y débil pero repitiendo constantemente que el camino A es el correcto, que él ha ido durante años por aquel camino y siempre había comida. El queso siempre ha estado allí y no puede ser de otro modo. Posiblemente tendría pensamientos del tipo: «debe haber algún error pero yo tengo razón el queso siempre ha estado allí y por tanto probablemente volverá a estar allí de nuevo».[3]

La situación del laberinto se da infinidad de veces en la vida real. Normalmente, cuando establecemos unas determinadas rutinas, lo hacemos en función de ciertas condiciones, ciertas obligaciones. Pero es curioso comprobar que muchas veces esas circunstancias varían y no lo hacen así los hábitos establecidos. Por ejemplo, es habitual que cuando las parejas tienen hijos varíen sus rutinas. Normalmente la mayor parte del tiempo, si no todo, la pareja suele dedicarlo al trabajo y al cuidado de los niños. Habitualmente, el espacio de la pareja queda reducido al mínimo y los hobbies relegados al olvido, al igual que los amigos u otras facetas de la vida. Cuando los niños van creciendo y las parejas empiezan a disponer poco a poco de más tiempo, lo lógico sería que reemprendieran sus hobbies, contactaran más a menudo con sus amigos, etc. Sin embargo, es sorprendente comprobar que, en muchos casos, esto no ocurre. La rutina tiene más fuerza que las nuevas condiciones y es ella la que manda. Son frecuentes las afirmaciones del tipo: «De hecho, ahora ya podríamos salir a cenar alguna noche solos mi marido y yo, pero no sé por qué no lo hacemos».

Nuestras rutinas y sobre todo las argumentaciones y creencias que las protegen nos vuelven inflexibles.

No hace falta decir que la rigidez que la rutina impone a nuestras vidas también es una barrera de gran tamaño que a muchos pacientes les cuesta mucho trabajo saltar. En nuestra terapia para el tratamiento del dolor crónico, algunas de las técnicas implican pequeños cambios en los hábitos diarios, y de estas técnicas (de las que más adelante hablaremos) sólo se benefician aquellos pacientes que pueden ver y romper la barrera de la rutina, aquellos que hacen un esfuerzo por coger el timón de su vida e impiden que sean los hábitos los que se pongan al mando

del barco.

Barrera 3: La creencia: «No se puede sufrir y ser feliz»

Otra barrera que se levanta en el camino de la mayoría de las personas que vivimos en estos tiempos es la creencia de que no podemos sufrir y ser felices al mismo tiempo. Sufrir no significa sólo sufrir dolor físico, sino también psicológico. Paradójicamente, en la actualidad, cuanto más avanzamos hacia la sociedad del bienestar, el porcentaje de gente deprimida aumenta. ¿Cómo explicar esta contradicción? Cuantas más comodidades tenemos en nuestra vida, cuantas más posibilidades de ocio tenemos, cuantas más enfermedades podemos curar, más deprimidos nos sentimos. Antiguamente sufrir era algo habitual, normal, podías sufrir porque padecías una enfermedad, porque tenías hambre, porque simplemente te aburrías. Pero hoy esperamos que nuestra sociedad del bienestar nos cubra todas estas necesidades. De hecho, esto es lo que nos venden. Parece que lo que se espera de nosotros, que lo que se nos exige, es que vivamos sin sufrir, que andemos por la vida con una felicidad plena en la que no haya el más mínimo espacio para el sufrimiento. Sufrir no se considera algo propio de la condición humana, sino que se ve como algo anormal. Nos hemos creído que tenemos el derecho e incluso la obligación de la felicidad total y cuando la gran mayoría de nosotros vemos que no podemos alcanzar esta felicidad absoluta, nos deprimimos.

En la consulta es habitual oír frases como: «Yo nunca podré ser feliz porque estoy confuso muchas veces y eso me hace sufrir», «No creo que pueda conseguir estar bien alguna vez porque toda la vida recordaré este fracaso».

¿Qué se espera entonces? Deseamos que el psicólogo nos arregle, nos extirpe nuestras inseguridades, nuestros recuerdos dolorosos, nuestras oscuridades. Queremos una auténtica cirugía del alma, porque, si no lo conseguimos, no podremos alcanzar la felicidad plena. Es como si pensáramos: «Mientras sufra por algo, no podré llegar a ser feliz».

Es habitual encontrar personas que no construyen nada nuevo en su vida, que no luchan por conseguir sus objetivos porque están plenamente convencidas de que si existe algún motivo de

sufrimiento en su vida nunca podrán conseguir sus metas, alcanzar la felicidad, y entonces se rinden. Aplazan una y otra vez la búsqueda de la felicidad. Se pueden oír frases como: «Hasta que no supere la muerte de mi padre, no podré volver a ser feliz», «Estoy convencido de que no podré estar bien hasta que aclare todas estas dudas», «Cuando desaparezca el dichoso dolor, seguro que seré feliz» o incluso: «Cuando vea mi cuerpo bien y haya perdido unos kilos, todo irá como yo quiero». Estas creencias son grandes barreras.

En la vida siempre habrá dudas, inseguridades, recuerdos imborrables, nuestro cuerpo no nos satisfará completamente; en definitiva, siempre habrá motivos para el sufrimiento aunque nuestra sociedad parece estar diciéndonos que tenemos que ser felices al cien por cien.

Puede parecer que estoy defendiendo que se acepte con resignación nuestro malestar. ¡No! Lejos de ello, lo que pretendo afirmar es que se puede tener un espacio reservado para el sufrimiento y trabajar para conseguir nuestros objetivos en la vida y ser felices.

Podríamos pensar: «No es cierto, en mi caso mi infelicidad se debe al dolor y si no lo tuviera sería feliz».

Me acuerdo de una paciente, una mujer de 43 años. Su vida, según ella, aunque había sido difícil en el pasado, ahora le iba más o menos bien. Estaba muy a gusto con su marido y con su hijo, se sentía muy querida por ambos, todavía veía a los compañeros de su antiguo trabajo y estaba bien consigo misma. Era una mujer que cuidaba mucho su aspecto y estaba orgullosa de cómo había superado muchos problemas en su vida. Prácticamente sólo se quejaba de su dolor y de que los médicos no lograban hallar una solución, algo por lo que luchaba y estaba muy angustiada. Y esa angustia inundaba su vida. Aunque objetivamente tenía muchos motivos para sentirse bien, estaba centrada en la lucha contra su dolor y se sentía muy desdichada. Yo caí en su misma trampa, logró que su barrera también me impidiera ver más allá y pensé que realmente, en este caso, la infelicidad sólo se debía a su dolor. Era un caso de dolor lumbar que, aunque había sido operado, no remitía. Los médicos le habían dicho que debería tener paciencia, pero hacía ya un año de la operación y no había notado ningún cambio. Un día vino a mi consulta radiante de felicidad, ya que el dolor, aunque no había desaparecido, había disminuido muchísimo, era mínimo. El dolor en muchos casos es un misterio, ni se sabe por qué viene ni por qué se va. En este caso los mismos médicos no entendían bien qué había pasado. Creí, pues, que el caso estaba resuelto puesto que, al

igual que ella, pensaba que su infelicidad se debía únicamente a su dolor. Sin embargo, a la semana siguiente, cuando la volví a ver para despedirnos, vino angustiada como siempre. Yo pensé que el dolor había vuelto a aparecer y ella me dijo que no. Ahora tenía problemas con el tema laboral. Tengo que confesar que me quedé muy sorprendida y le dije: «Pero ¿cómo puedes estar ahora tan mal, después de tanto quejarte de tu dolor insoportable y de decirme que suprimir el dolor era lo único que te importaba?». Y ella me dijo algo así como: «Sí, pero no puedo estar contenta todo el rato por eso, ahora tengo otros problemas». El caso es que seguía tan angustiada como antes y sin ser feliz. Cuando no era por un motivo, era por otro.

Hay muchos casos como el anterior, muchísimos. Dado que pensamos que la felicidad tiene que ser plena y absoluta, solamente nos concentramos en extirpar de nuestras vidas los motivos de sufrimiento y, hasta que no lo consigamos, creemos que no podremos ser felices. La felicidad plena no existe. Dejemos, pues, un mínimo espacio para el sufrimiento. Tal y como nos afirman Wilson y Luciano[4] en su magnífico y didáctico manual sobre la aceptación y el compromiso, el mensaje que los psicólogos debemos transmitir a nuestros pacientes es un tanto ambivalente: «Acepta que no existe la felicidad plena y así podrás ser feliz». Es imposible tener ideas claras sin tener dudas, estar bien en todo momento con nosotros mismos, intentar sentirnos queridos sin sufrir en el proceso.

> El amor conlleva sufrimiento porque lo puedes perder, pero negarse al amor para evitar el sufrimiento no lo soluciona, ya que se sufre por no tenerlo. Entonces, si la felicidad es el amor, y el amor es sufrimiento, entonces, digo, la felicidad es también sufrimiento. Los dos lados del amor…
>
> Sonia, en *La última noche de Boris Grushenko*,
> de WOODY ALLEN

Hoy podemos decir que vivimos en dos mundos: el real y el virtual. En Internet, nuestro mundo virtual, circulan muchísimos mensajes que podríamos calificar casi de terapéuticos. Es un fenómeno realmente hermoso que las personas intercambiemos mensajes para ayudarnos las unas a las otras de algún modo. Uno de los que pasean por la Red hace referencia justamente al tema que estamos tratando. Nos habla de que siempre hay motivos de preocupación y de que si esperamos a solucionarlos nunca seremos

felices:

> Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después... Después de terminar la carrera, después de conseguir trabajo, después de casarnos, después de tener un hijo y entonces después de tener otro. Luego nos sentimos frustrados porque nuestros hijos no son lo suficientemente grandes y pensamos que seremos más felices cuando crezcan y dejen de ser niños, y después nos desesperamos porque son adolescentes, difíciles de tratar. Pensamos: seremos más felices cuando salgan de esta etapa. Luego decidimos que nuestra vida será completa cuando a nuestro esposo o esposa le vaya mejor, cuando tengamos un mejor coche, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando consigamos el ascenso, cuando nos retiremos. La verdad es que… *no hay mejor momento para ser feliz que ahora mismo*. Si no es ahora, ¿cuándo? La vida siempre estará llena de luegos, de retos. Es mejor admitirlo y decidir ser felices ahora de todas formas. No hay un luego ni un camino para la felicidad; la felicidad es el camino.

Siempre hay motivos para preocuparnos. Si queremos ser felices, es indispensable dejar un hueco para el sufrimiento. Lo difícil es mantener el sufrimiento en su espacio y evitar que se desborde inundando todas las áreas de nuestra vida. En el próximo capítulo, veremos cómo mantener el sufrimiento en su lugar.

Resumiendo este capítulo, diremos que los beneficios que se pueden obtener de una terapia psicológica, ya sea para el tratamiento del dolor crónico o de otra patología, dependen de las barreras que presentan los pacientes. Las tres barreras que considero más importantes son las descritas en este capítulo:

- Barrera 1: argumentaciones para explicar nuestro comportamiento y estado de ánimo.
- Barrera 2: la rutina, los hábitos.
- Barrera 3: la creencia: «No se puede sufrir y ser feliz».

El papel en blanco

Coge un papel en blanco y resérvate veinte minutos para reflexionar y contestar a las siguientes preguntas. Cuando acabes, guarda el papel.

Las siguientes preguntas te ayudarán a pensar sobre tus barreras. Si identificas cuáles son las tuyas, te resultará más sencillo superarlas.

1. ¿Crees que eres una persona con mentalidad abierta? ¿Te resulta fácil cambiar de opinión? ¿Aceptas con facilidad los consejos de los demás? ¿Crees que siempre tienes razón y son los otros los que están equivocados?

2. ¿Cuáles son las argumentaciones que repites más a menudo para explicar conductas o sentimientos que te gustaría mejorar? ¿Serías capaz de poner en duda tus propias argumentaciones?

3. ¿Cuáles son tus rutinas diarias? ¿Crees que tus rutinas te impiden realizar cambios interesantes en tu vida? ¿Piensas que todas son inmodificables?

4. ¿Cuáles son tus puntos oscuros: tus inseguridades, tus miedos, tus dudas? ¿Crees que podrías alcanzar objetivos aun cuando siguieras arrastrando esos pesos? ¿Esperas que tus problemas estén completamente resueltos para empezar a luchar para alcanzar tus objetivos?

Si crees que puedes poner en duda algunas de tus argumentaciones, modificar en cierta medida tus rutinas y empezar a luchar por alcanzar tus objetivos a pesar de tus puntos débiles, podrás obtener muchos frutos de la lectura de este libro.

3

Las armas de tus pensamientos

Cómo conseguir que los pensamientos negativos nos afecten menos

En el capítulo anterior comentaba que si queremos conseguir nuestros objetivos en la vida, debemos mantener un espacio destinado y limitado para el sufrimiento y seguir andando para llegar a ellos. La pregunta clave es: ¿cómo podemos hacer un hueco para el sufrimiento y ser felices al mismo tiempo? ¿Cómo podemos conseguir que el sufrimiento no se desborde de sus límites y tiña de negro todas las facetas de nuestra vida?

En el caso de las personas con dolor crónico, es evidente que uno de los motivos para el sufrimiento es el dolor físico, aunque no sea el único.

Muchas de las investigaciones que se han llevado a cabo con personas aquejadas de dolor han llegado a la misma conclusión: el sufrimiento (miedos, ansiedad, sentimientos depresivos, etc.) y la discapacitación, que en muchos casos provoca el dolor (limitaciones en la actividad, alteraciones en el sueño, etc.), no dependen tanto de la causa orgánica del dolor, esto es, de que el daño físico sea mayor o menor, sino, sobre todo, de cómo la persona vive su situación, de lo que piensa sobre su situación. Podemos encontrarnos con personas que realmente tengan una patología severa y, sin embargo, sufran menos, se encuentren mejor y puedan llevar una vida más normal que otras con lesiones mucho más leves. Cuando se analizan estos casos, se suele observar que se debe a cómo las personas viven y valoran su situación. En concreto, se ha observado que las personas que tienen determinados tipos de pensamiento son las que sufren más y están más discapacitadas. Estos pensamientos son los siguientes:

- «Pienso que no puedo seguir».
- «Siento que no puedo soportarlo más.»
- «Me preocupo en todo momento por si algún día acabará.»
- «Siento que no merece la pena vivir.»
- «Es terrible y pienso que ya nada me irá bien.»
- «Es espantoso y pienso que me sobrepasa.»

Cuanto más frecuentemente tengamos estos pensamientos u otros similares, más ansiedad y tristeza sufriremos y más nos discapacitará el dolor físico.

¿Qué hacer con los pensamientos negativos?

La conclusión podría parecer facilísima: no pensemos de esa determinada manera y no sufriremos. Así de sencillo, problema resuelto.

De hecho, las personas con dolor normalmente oyen frases como: «No pienses de esa manera», «Tienes que intentar distraerte para no pensar». Pero el cerebro no obedece la orden: «No pienses en esto o en aquello». Si, por ejemplo, intentamos no pensar en un elefante rojo que mueve la cola, ¿qué ocurre? Pues justo lo contrario, que pensaremos en el dichoso paquidermo moviendo su colita.

Además, si nuestro objetivo consiste en no pensar en algo, ¿cómo podremos saber si lo hemos conseguido? Pues justamente repasando el día para ver si lo hemos pensado o no, aunque cuando hacemos ese repaso para comprobar si no hemos pensado en esto o en aquello, acabamos pensando en eso o en aquello.

> Cuando pienso
> que ya no pienso en ti
> sigo pensando en ti.
> Quiero intentar ahora
> no pensar
> que ya no pienso en ti.
>
> Sentencia zen

Entonces, si no podemos eliminar los pensamientos que nos hacen sufrir, ¿qué diablos hacemos con ellos? Vamos a responder con una historia:

> Había dos mujeres en un despacho trabajando con sus respectivos ordenadores. A una de las mujeres mientras estaba escribiendo le empezaron a aparecer mensajes en la pantalla de su ordenador, mensajes que decían: «Nunca solucionarás tu problema», «Eres una inútil», «La gente te ve mal», «Nadie te va a entender nunca». Cuando leyó estos mensajes empezó a creérselos y a angustiarse, a sufrir terriblemente. ¡¡¡Parecían tan ciertos!!! Entonces intentó eliminarlos, borrarlos de la pantalla, pero no pudo. Así que continuó trabajando. De cuando en cuando volvían a aparecer esos mensajes, pero como ella sabía que no podía eliminarlos, no intentó hacer nada y siguió trabajando. A pesar de los mensajes que a veces aparecían y le hacían sufrir, la mujer disfrutaba y se sentía bien consigo misma porque su trabajo estaba quedando tal y como ella quería.
>
> A la otra mujer que estaba trabajando en ese mismo despacho empezó a sucederle lo mismo. Empezaron a aparecerle los mismos mensajes que a su compañera: «Nunca solucionarás tu problema», «Eres una inútil», etc. Entonces intentó eliminar los mensajes, pero no lo conseguía. Sufría muchísimo porque se creía el contenido de los mensajes, estaba totalmente convencida de que los mensajes eran ciertos, que tenían toda la razón del mundo. Y además sufría porque no conseguía eliminarlos. Así que dejó de trabajar para pensar qué métodos podía emplear para eliminar los mensajes. Estaba segura de que si no los borraba no podría continuar trabajando, así que empezó a probar un método tras otro, pero no conseguía nada. Los mensajes seguían allí. Miraba a su compañera con rabia porque la veía trabajando e incluso parecía que estaba disfrutando con su trabajo. Pensó que su compañera podía trabajar porque no recibía los mismos mensajes que ella, así que siguió en su empeño por eliminarlos. Su sufrimiento iba en aumento: cada vez tenía más mensajes negativos, fracasaba en todos sus intentos por eliminarlos y encima no avanzaba en su trabajo. Se quedó encallada en esta situación.

Esta historia ilustra muy bien qué se debe hacer con los pensamientos negativos, con los mensajes. Es mejor hacerles un espacio y no obsesionarse con eliminarlos y seguir viviendo, continuar persiguiendo nuestros objetivos. Lo más negativo no son los pensamientos en sí mismos, sino sobre todo querer controlarlos. Cuando queremos controlar los pensamientos que provoca el dolor, lo que en realidad conseguimos, en muchas ocasiones, es generar

una hipervigilancia, esto es, estamos constantemente prestando atención al dolor y a las sensaciones que conlleva para controlarlas o incluso eliminarlas. Y la hipervigilancia lo que suele generar es que sintamos todavía más dolor y sobre todo frustración porque no podemos controlarlo. La obsesión por el control es el problema.

La anterior historia también ejemplifica acertadamente otro sentimiento usual en los seres humanos. Solemos pensar que los de nuestro alrededor son más felices que nosotros porque se sienten más seguros, tienen menos problemas o no tienen las dudas, los miedos, las incongruencias que tenemos nosotros. Sin embargo, la realidad es muy diferente, todos tenemos nuestras ambivalencias, nuestras inseguridades, nuestras zonas oscuras. En terapia es frecuente oír, cuando un paciente relata sus dudas o sus angustias: «Esto sólo me pasa a mí». Desde la posición del psicólogo resulta muy curioso ver cómo se repite constantemente esa frase. Cada paciente tiene la sensación de que él es el único que tiene esas dudas o miedos y en realidad todos, con nuestras singularidades, tenemos un común denominador formado de dudas, inseguridades, miedos, etc.

¿Qué armas ocultan los pensamientos para lograr producirnos tanto sufrimiento? Vamos a ver a continuación sus cinco armas secretas.

Arma 1: Su persuasión

Los pensamientos no pueden hacernos daño si no lo permitimos. En realidad los pensamientos no tienen cuchillos, ni navajas con los que nos puedan herir. Desgraciadamente, ellos tienen otra arma muy poderosa y es que cuando aparecen, nos persuaden, nos los creemos totalmente, no cuestionamos ninguno de sus mensajes. Si nos dicen que *todo* va ir mal, nos creemos que *todo* va ir mal. Y ¿cómo saben ellos que *todo* va ir mal? No lo saben, porque es imposible saberlo, pero da igual que lo sepan o no porque nosotros nos los creemos. Ésa es una de sus principales armas.

Arma 2: Su velocidad

Para que no nos creamos tanto nuestros pensamientos, debemos intentar darnos cuenta de cuándo vienen. No es fácil porque los pensamientos de este estilo («Nada va a ir bien» «Nunca solucionaré mi situación») en muchas ocasiones aparecen y desaparecen sin que nos demos cuenta. Se cuelan en nuestra mente y se van, y ni nos enteramos. Son rapidísimos. Eso sí, dejan una huella emocional: unas sensaciones nada agradables en nuestro cuerpo. Su rapidez los convierte en presas difíciles. Sin embargo, cazarlos no resulta imposible si practicamos.

Su huella será la que nos permitirá atraparlos. Así, cuando de repente mientras estemos leyendo, hablando, conduciendo, cocinando, caminando, limpiando, duchándonos, etc., notemos que nuestro humor cambia, paremos un momento y fijémonos en qué pensamiento acaba de cruzar por nuestra cabeza. Seguro que ha cruzado uno. Si practicamos, nos sorprenderá comprobar que nuestro humor empeora sin que nosotros sepamos por qué debido a que acaba de cruzar a una gran velocidad un pensamiento negativo por nuestra mente. Si al principio no lo conseguimos, no nos desanimemos y sigamos intentándolo porque esta caza de pensamientos negativos siempre se acaba consiguiendo. Prestemos atención a nuestros pequeños cambios de humor y en esos momentos detengámonos para atrapar el pensamiento que corre por nuestro cerebro.

No tenemos que hacer nada con él. No debemos intentar eliminarlo, ni discutirlo, sino simplemente dejarle un espacio, dejarlo tranquilo. No podemos exigirnos vivir sin dudas, sin ambivalencias, sin puntos negros. Si los vemos y los aceptamos como una parte de nosotros, dejándoles un espacio suficiente, se quedarán en su sitio sin manchar toda nuestra vida. Si no queremos verlos o si queremos eliminarlos es probable que toda nuestra vida se vea afectada. Solamente el hecho de mirarlos cara a cara impedirá que nos afecten tanto como cuando se cuelan desapercibidos.

Arma 3: Su fealdad

Se trata, pues, de detectar nuestros pensamientos. Desafortunadamente, a veces mirar de cara nuestros pensamientos

puede resultar desagradable porque son muy feos. Por este motivo, por lo horribles que son, mucha gente trata de evitarlos. Entonces, para no pensar, vamos de compras, nos ponemos a limpiar obsesivamente, bebemos, etc.

> —¿Por qué bebes? —le preguntó el principito.
> —Para olvidar —respondió el bebedor.
> —¿Para olvidar qué? —inquirió el principito, que ya le compadecía.
> —Para olvidar que tengo vergüenza —confesó el bebedor bajando la cabeza.
> —¿Vergüenza de qué? —indagó el principito, que deseaba socorrerle?
> —¡Vergüenza de beber! —terminó el bebedor, que se encerró definitivamente en el silencio.
> Y el principito se alejó, perplejo.
> Las personas grandes son decididamente muy, pero que muy extrañas, se decía a sí mismo durante el viaje.[1]

Lo peor que nos puede pasar si intentamos extirpar todos nuestros miedos, nuestras vergüenzas, etc., es que nos olvidemos de hacer otra cosa y nos pasemos el día concentrados en borrar todas nuestras oscuridades. Y llega un momento en el que ya no sabemos ni cuáles son nuestros objetivos en la vida. Nos hemos perdido, tal y como le sucede al bebedor con el que tropieza el principito.

Arma 4: Su disfraz de realidad

Además de intentar mirarles a la cara, debemos aprender, aunque no sea fácil, a verlos como simples *pensamientos* y no como *realidades*.

En otro capítulo veremos cómo estos pensamientos son producto de una serie de elaboraciones erróneas que lleva a cabo nuestro cerebro. Nuestro cerebro es como un ordenador prodigioso, pero no es ni mucho menos perfecto: muchas veces procesa mal la información que viene del exterior y el producto son esos pensamientos que nos amargan la existencia.

Y nos la oscurecen porque nos los creemos. No los cuestionamos. Si nos dicen «Eres una inútil total» cuando, por ejemplo, no podemos coger a nuestra hija en brazos o no podemos trabajar a la misma velocidad que antes, en ningún momento les contestamos:

«¿De verdad soy una inútil total sólo por esto o por lo otro? Fíjate en todo lo que sí puedo hacer…». El arma de nuestros pensamientos es tan fuerte que si en alguna ocasión nos atrevemos a replicarlos, en el fondo los seguimos creyendo y nos parece que lo que nosotros argumentamos a nuestro favor es en realidad sólo una forma de tranquilizarnos, de consolarnos. Sin embargo, seguimos pensando que los que tienen la razón en el fondo son nuestros pensamientos negativos.

Un pequeño ejercicio que en muchas terapias se recomienda para poner a los pensamientos en su lugar consiste en acostumbrarnos a verlos como pensamientos y no como realidades cambiando nuestra forma de hablar. En lugar de decir: «Pienso que soy una inútil», hay que afirmar: «Tengo pensamientos de que soy una inútil». O cambiar: «Pienso que no tengo fuerzas para afrontar mi situación» por: «Tengo pensamientos de que no tengo fuerzas para afrontar mi situación». Puede parecer un cambio sin importancia, pero sí la tiene. Si hablamos de esta forma, ponemos a los pensamientos negativos en su lugar. Esta forma de hablar ayuda a distanciarnos de ellos. Cuando hablemos con un amigo, con nuestra pareja, con un familiar y, lo más importante, con nosotros mismos para explicar lo que sentimos, cómo nos encontramos y lo que pensamos, lo mejor es habituarnos a hablar de esta forma.

Hay un ejercicio que también nos puede ayudar a tratar nuestros pensamientos como tales y no como realidades. Es aconsejable realizar este ejercicio una vez se ha aprendido a relajar el cuerpo (trataremos la relajación más adelante). Se trata de que, una vez relajados, nos imaginemos que…

...estamos en un campo, tumbados encima de una manta al lado de un árbol. Es una soleada mañana de otoño. Nos sentimos relajados. Del árbol empiezan a caer hojas y aprovechamos para poner nuestros pensamientos, nuestras dudas, nuestras inseguridades encima de cada una de las hojas que van cayendo lentamente, pensamientos como: «Siempre me sentiré culpable», «Nunca lo conseguiré», «No podré olvidar…». Mientras cada una de las hojas está flotando en el aire, la contemplamos y sentimos todas las emociones que acarrea el pensamiento que sostiene. Finalmente las hojas van cayendo encima de la hierba del campo, en un rincón.

Puede parecer una experiencia masoquista porque realmente se puede sufrir, llorar, al abrirnos tanto a nuestros miedos, al

contemplar todos nuestros temores. El objetivo del ejercicio no es autoflagelarnos, sino ver nuestros temores como algo fuera de nosotros y sobre todo no intentar huir de ellos.

Cuando huimos de nuestras sensaciones como si fueran nuestros perseguidores, nuestros enemigos, corremos, corremos sin dirección alguna. La cuestión es correr. ¿Cuánta gente vemos corriendo a nuestro alrededor? En nuestra sociedad parece que todos corramos, tenemos prisa. Y lo que es más grave es que si paramos, en muchos casos, nos hundimos, nos deprimimos. Algunas personas con dolor crónico están obligadas a parar, a dejar de trabajar o dejar sus obligaciones, y cuando paran están perdidas. Nuestra sociedad se caracteriza por haber gente que corre y corre, huyendo, sin saber realmente lo que quiere en la vida, sólo concentrada en correr para huir de todos sus vacíos. Observando este fenómeno, esta estampida masiva, parece que está claro que no vamos por buen camino. Debemos dejar de huir, asomarnos a nuestros pozos negros y contemplarnos sin echar a correr, y a partir de ahí fijarnos unos puntos en el horizonte que nos indiquen nuestro camino. Si no, siempre andaremos confundidos, perdidos.

Todo el tiempo estoy aconsejando que nos distanciemos de los pensamientos, que los observemos, como si fueran mensajes en la pantalla de un ordenador o una película que podemos ver en la tele u hojas que caen de un árbol. Pero podríamos pensar que nosotros somos nuestros pensamientos y que, por tanto, no podemos desligar una cosa de la otra. No podemos crear un observador que contemple los pensamientos porque éstos forman parte del observador. Sin embargo, *sí* que existe un observador dentro de nosotros que puede ver esos pensamientos. Un ejercicio que nos puede ayudar a entender esta idea es el siguiente:

Pensemos en todos los roles o papeles que desempeñamos en la vida. Cómo actuamos en el ámbito laboral como trabajadores y como compañeros, cómo nos comportamos en casa como padres, madres, hijos, tíos, etc., cómo nos relacionamos con nuestros amigos. Desempeñamos roles muy distintos y, por tanto, actuamos de formas diferentes. No obstante, en todas esas ocasiones hay un «yo» permanente, algo que no cambia, el «yo» que desempeña todos los papeles. Por tanto: aunque desempeñemos diferentes papeles, nosotros no somos nuestros papeles.

Fijémonos ahora en nuestro cuerpo. Es evidente que a lo largo de la vida va experimentando muchos cambios. Incluso en la misma etapa de la vida, puede

encontrarse de formas distintas, hoy con fiebre, mañana sin fiebre, hoy cansado, mañana con energías. A pesar de todos estos cambios hay algo constante, nuestro «yo». Imaginemos incluso que perdemos un brazo o que nos sometemos a cirugía plástica; aun así seguirá existiendo nuestro «yo». Así pues, nosotros no somos nuestro cuerpo.

Por último, centremos nuestra atención en nuestros pensamientos y emociones. Nuestros pensamientos cambian a lo largo de la vida, ayer creíamos en los Reyes Magos, hoy no. Hoy leemos un libro y nos cambia nuestra forma de pensar sobre determinado tema… Ni que hablar de los sentimientos: hoy estamos aburridos, mañana divertidos, un día nos enamoramos y flotamos y otro caemos en el desamor. Todo cambia, pero hay un «yo» constante. Nosotros *tenemos* pensamientos y emociones, pero no *somos* nuestros pensamientos y emociones.

Este ejercicio nos muestra que podemos ejercitarnos como observadores de nuestros pensamientos porque nosotros no somos nuestros pensamientos.

Arma 5: Su fuerza para empujar

Nuestros pensamientos nos empujan, nos empujan constantemente a comportarnos de determinadas maneras. Por ejemplo, si nos dicen «Todo va ir mal», ¿para qué nos vamos a esforzar en que nos vaya bien? Así pues, obramos en consonancia con nuestros pensamientos ayudando a que se conviertan en realidad. Si no nos esforzamos para que las cosas salgan bien, acabarán yendo mal y darán la razón a nuestros pensamientos. A este fenómeno se le denomina profecía autocumplidora. Las profecías de nuestros pensamientos se cumplen porque nosotros nos encargamos con esmero de que así sea.

Fernando Trías de Bes y Álex Rovira han escrito un libro, *La buena suerte*, que ha batido todos los récords. El mismo día de su lanzamiento ya estaba vendido a editoriales de cincuenta y cuatro países y traducido a veinte idiomas.[2]

El libro cuenta una fábula en la que el Mago Merlín anuncia a sus caballeros que en siete días brotará en el Bosque Encantado un trébol mágico y que el caballero que lo halle obtendrá una buena suerte ilimitada. La mayoría de los caballeros cree que se trata de una tarea imposible y no va. Aunque finalmente dos caballeros se adentran en el bosque, solamente uno confía en la posibilidad de

encontrar el trébol y empieza a cuidar un trocito de tierra para convertirla en fértil para que allí nazca su trébol. Al final, el viento sopla y muchas semillas caen en el pedazo de suelo que tanto ha cuidado. Por fin, consigue innumerables tréboles.

¿Por qué se comporta este caballero de forma diferente al resto? Por sus pensamientos. Son las creencias de la mayoría de los caballeros lo que impide que se adentren en el bosque. Sus ideas les imposibilitan encontrar la fortuna.

Si contemplamos nuestros pensamientos negativos como meros pensamientos y no como realidades, los desarmaremos y no tendrán tanto poder para obligarnos a actuar como ellos quieren.

La idea central de este capítulo reside en que no debemos intentar eliminar los pensamientos que generan malestar, sino simplemente dejar que nos acompañen sin huir de ellos. Dejémosles un espacio y observémoslos desde la distancia. Contemplémoslos como pensamientos y no como realidades. De esta forma, aunque no podamos extirpar completamente el sufrimiento de nuestras vidas, sí podremos mantenerlo en el hueco que le hagamos y seguir nuestro camino.

El papel en blanco

Coge un papel en blanco y resérvate veinte minutos para reflexionar y contestar a las siguientes preguntas. Cuando acabes, guarda el papel.

Nuestros pensamientos pueden aumentar nuestro dolor. La mejor manera de evitar esta influencia negativa es intentar tomar cierta distancia de los mismos. Meditar sobre las siguientes cuestiones nos ayudará.

1. ¿Eres capaz de autoobservarte? ¿Crees que puedes distanciarte de tus pensamientos?

2. Cuando estás sintiendo una emoción desagradable, ¿eres capaz, en ese mismo momento, de pararte a pensar qué pasa por tu cabeza?

3. ¿Crees que si otras personas vivieran tu misma vida tendrían los mismos pensamientos que tú o por el contrario crees que ante una misma situación se puede pensar y sentir de diferentes formas? ¿Consideras que realmente tus pensamientos son fruto de un análisis objetivo de la realidad o puedes reconocer tu subjetividad?

4. ¿Cuáles son tus pensamientos más negativos? ¿Eres capaz de mirarlos cara a cara aunque te provoque un gran sufrimiento? ¿Piensas que, en cierta medida, vives huyendo de esos pensamientos oscuros?

5. ¿Cuáles de tus comportamientos son fruto de tus pensamientos negativos? ¿Crees que eres capaz de impedir que los pensamientos negativos escriban el guión de tu vida?

6. ¿De qué maneras vas a intentar distanciarte más de tus pensamientos?

4

La casa que te construyes
Cómo reconocer la realidad que nos hemos construido

La subjetividad de la realidad

En los capítulos anteriores he hablado de rutinas, de creencias, de pensamientos que determinan cómo nos sentimos y que también pueden incidir, como veremos, en nuestro dolor. Estas creencias, pensamientos y hábitos forman nuestra realidad. Y las realidades, como las casas, se construyen.

Vamos a ver un ejemplo claro de la construcción de una realidad: una historia, tal como la narra Frank Koch en una revista naval citada en el instructivo libro de Covey, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*:

> Dos acorazados asignados a la escuadra de entrenamiento habían estado de maniobras en el mar con tempestad durante varios días. Yo servía en el buque insignia y estaba de guardia en el puente cuando caía la noche. La visibilidad era pobre; había niebla, de modo que el capitán permanecía sobre el puente supervisando todas las actividades.
>
> Poco después de que oscureciera, el vigía que estaba en el extremo del puente informó: «Luz a estribor».
>
> «¿Rumbo directo o se desvía hacia popa?», gritó el capitán.
>
> El vigía respondió «Directo, capitán», lo que significaba que nuestro propio curso nos estaba conduciendo a una colisión con aquel buque.
>
> El capitán llamó al encargado de emitir señales. «Envía este mensaje: Estamos a punto de chocar; aconsejamos cambiar 20 grados su rumbo.»
>
> Llegó otra señal de respuesta: «Aconsejamos que ustedes cambien 20 grados su rumbo».
>
> El capitán dijo: «Contéstele: Soy capitán; cambie su rumbo 20 grados».
>
> «Soy marinero de segunda clase —nos respondieron—. Mejor cambie su rumbo 20 grados.»

> El capitán estaba hecho una furia. Espetó: «Conteste: Soy un acorazado. Cambie su rumbo 20 grados».
>
> La linterna del interlocutor envió su último mensaje: «Yo soy un faro».
>
> Cambiamos nuestro rumbo.[1]

El capitán se construyó su realidad a partir de la información del vigía y de su experiencia en el mar y se comportó según ella. ¿Y nosotros? ¿Nos pasa lo mismo que al capitán o nuestra realidad, en cambio, sí refleja las cosas tal y como son? Nuestra realidad se nos antoja totalmente objetiva, pero en el fondo nos ocurre lo mismo que al capitán. Nuestra realidad siempre es subjetiva y ¡no nos damos cuenta de hasta qué punto!

La prueba más sólida de la subjetividad de nuestra realidad es que cada uno de nosotros tiene una realidad diferente de la de los demás. Si nuestra realidad (nuestras creencias, ideas, pensamientos, etc.) reflejara las cosas tal y como son, todos tendríamos la misma realidad. Aunque, claro está, siempre nos queda pensar que nuestra realidad es la auténtica y que la de los otros es falsa. Por desgracia, esta idea nos acompaña bastante a menudo.

Analicemos la realidad de los psicóticos. En su caso, está muy claro. Su percepción del mundo se encuentra completamente distorsionada. ¿Cómo puede creerse alguien que es Napoleón, Jesucristo, César o Cleopatra? ¿Cómo puede alguien asegurar que hay un complot internacional para envenenarlo? Es evidente: los psicóticos no viven en el mundo real. Pero no nos riamos mucho de ellos porque nosotros compartimos con los locos una característica muy importante: la creencia absoluta de que nuestra realidad es la auténtica y que la de los demás se encuentra tergiversada. Nosotros tampoco dudamos de nuestra percepción del mundo.

Jorge Bucay, en su libro *Déjame que te cuente*, nos relata una historia sobre la certeza de los psicóticos respecto a su realidad:

> Hace muchos años, cuando apareció en el mundo el detector de mentiras, todos los abogados y estudiosos de la conducta humana estaban fascinados. El aparato se basa en una serie de sensores que detectan las variaciones fisiológicas de la sudoración, contracturas musculares, variaciones de pulso, temblores y movimientos oculares que se producen en cualquier individuo mientras miente.
>
> En aquel entonces, las experiencias con la «máquina de la verdad»,

como se la llegó a llamar, proliferaban por doquier.

Un día, a un abogado se le ocurrió una investigación muy particular. Trasladó la máquina al hospital psiquiátrico de la ciudad y sentó en él a un internado: J. C. Jones. El señor Jones era un psicótico y en su delirio aseguraba que era Napoleón Bonaparte. Quizá por haber estudiado historia, conocía a la perfección la vida de Napoleón y enunciaba con exactitud y en primera persona pequeños detalles de la vida del Gran Corso, en secuencia lógica y coherente.

Los médicos sentaron al señor J. C. ante el detector de mentiras y, tras una calibración, le preguntaron:

—¿Es usted Napoleón Bonaparte?

El paciente pensó durante un instante y después contestó:

—¡No! ¿Cómo se le ocurre? Yo soy J. C. Jones.

Todos sonrieron, excepto el operador del detector de mentiras, que informó de que el señor Jones ¡estaba mintiendo!

La máquina demostró que cuando el paciente decía la verdad (es decir, cuando afirmaba ser el señor Jones), estaba mintiendo… porque él creía que era Napoleón.[2]

El detector de mentiras demostró que el señor Jones no dudaba de la realidad que él se había construido, como nosotros tampoco dudamos de la nuestra.

Al igual que nos ocurre con los psicóticos, cuando pensamos en nuestros antepasados también vemos claro que su realidad, su mundo de creencias, era más bien absurdo, carente, muchas veces, de lógica alguna. Al mirar al pasado y analizar las creencias de los abuelos de nuestros abuelos, nos resulta muy difícil no sonreír, no encontrarlas infantiles y descabelladas. Ejemplos hay miles, basta con mirar cualquier manual de historia. Veamos un ejemplo respecto a las creencias sobre tratamientos médicos del dolor:

Carlos II sufrió una enfermedad que le sumió en un calvario de dolor, el mejor equipo de médicos de la época lo trató. Su tratamiento consistió en la extracción de una pinta de sangre de su brazo derecho y media pinta de su hombro izquierdo. Seguidamente se aplicaron eméticos, polvos para estornudar, sangrados, pociones con poder calmante y se le untaron los pies con un emplaste de alquitrán y excrementos de paloma. También tuvo que tragar pociones que contenían diez sustancias distintas, principalmente hierbas, así como cuarenta gotas de extracto de cráneo humano. Durante la última parte del tratamiento, le prescribieron la piedra bezoar (cálculos biliares de ovejas o cabras). Después de *sufrir* todo este tratamiento, el rey murió. ¿Su muerte fue la consecuencia de la

enfermedad o del tratamiento?

La historia está llena de ejemplos de tratamientos tan torturantes y absurdos como el anterior. Y no olvidemos que a algunas personas ¡les funcionaban! Hoy en día, al volver la vista hacia atrás, nos resulta obvio que estaban equivocados y que son nuestras creencias las correctas. Pero ¿qué pensarán los nietos de nuestros nietos respecto a nuestros tratamientos? Y ¿qué pensarán cuando analicen nuestro mundo y vean personas obsesionadas por comprar, por adelgazar, sin tiempo para descansar, consumiendo drogas que provocan la muerte, etc.?

Los locos creen de forma ciega en su realidad, nuestros antepasados no dudaban de sus creencias y nosotros no somos diferentes de ellos.

No hace falta mirar atrás para encontrarnos ejemplos de mundos totalmente diferentes a los nuestros. Basta con mirar a otras culturas. Rim Al Reishe era una chica de 22 años con dos hijos pequeños (el mayor de ellos tenía 2 años). Era palestina. Un día se vistió con explosivos y se inmoló provocando la muerte de cuatro israelíes. ¿En qué realidad estaba viviendo para poder dejar a sus hijos sin madre? Días antes de su muerte registró su confesión en un vídeo donde afirmaba que quería ser una mártir y tener todas las partes de su cuerpo esparcidas. Lo peor es que no es un caso aislado; muchas personas comparten sus creencias y son capaces de cometer actos así para luchar contra la ocupación de su pueblo. ¡Qué lejos nos queda la realidad de Rim!

De hecho, no es necesario fijarnos en los psicóticos, en nuestros antepasados o en personas de culturas diferentes a la nuestra para encontrarnos diferentes realidades o diferentes creencias, sino que basta con mirar a nuestros vecinos, a nuestros amigos o incluso a nuestra pareja o a nuestros hijos. ¡Cuántas veces nos sorprendemos de la forma que tienen los demás de pensar o comportarse!

Hay tantas realidades como personas.

> Si hubiera una sola verdad no se podrían hacer cien lienzos sobre el mismo tema.
>
> PABLO RUIZ PICASSO

Si hay tantas realidades, ¿por qué pensamos que la única

verdadera es la nuestra y que los demás están equivocados? ¿Por qué somos tan inflexibles? Hemos evolucionado en muchos aspectos; quizás el tecnológico sea el más evidente. Ya hemos enviado robots-todoterreno a Marte, y, sin embargo, no somos capaces de evolucionar en cuanto a flexibilidad se refiere, rígidos, con un sentimiento de superioridad increíble, que es el único que puede explicar por qué creemos que nosotros estamos en lo cierto y las realidades de otras personas son falsas. Nos falta un gran angular para verlo todo con otra perspectiva más amplia. Lástima que este gran angular no pueda hacerse con la tecnología de la que disponemos, porque lo tecnológico nos resulta más sencillo de conseguir que lo psicológico.

Rosa Montero, esa gran retratista de nuestro interior, dice así:

> Los prejuicios son los parásitos del pensamiento. Son unos invasores tan insidiosos y silenciosos como el cáncer, porque el prejuicioso ignora que posee prejuicio. Cosa por otra parte natural, puesto que el prejuicio supone una alteración fatal de la conciencia que se produce antes del juicio, esto es, antes de que nuestra razón se haya puesto en funcionamiento. El prejuicio es una especie de agujero negro que invalida o clausura una parte de nuestro cerebro. El prejuiciado cree que su visión sesgada es lo único auténtico, del mismo modo que el loco confunde sus delirios con lo real. El prejuicio, pues, tiene mucho de locura parcial.

Aunque cuando hablamos de prejuicios nos referimos habitualmente a cómo calificamos a miembros de otras razas, la mayoría de nuestras creencias son prejuicios, puesto que actúan influyendo en cómo vemos el mundo. Así, todos tenemos prejuicios, aunque nos parezca que no los tengamos porque, como muy bien señala Rosa Montero, el prejuicioso ignora que posee un prejuicio. Y si el prejuicio tiene algo de locura parcial, también podemos afirmar que todos estamos un poco locos.

Algunas creencias que habitan en nuestra realidad

No hay duda de que nuestra realidad es totalmente subjetiva, que está construida por nosotros mismos, y nuestra felicidad depende de esa construcción. Según sean nuestras realidades,

nuestras locuras, nuestras creencias, viviremos con más paz o con más angustia. Albert Ellis, un famoso psicólogo cognitivo, afirma que existen diez tipos de creencias que nos convierten en personas infelices. Éstas son:

1. Necesitas el amor y la aprobación de *todas* las personas significativas de tu entorno.
2. Para considerar que eres una persona valiosa debes ser *absolutamente* competente y tienes que ser capaz de conseguir *todo* lo que te propones.
3. Algunas personas son malas, perversas y malvadas, y deben ser castigadas.
4. Es realmente horrible que personas y cosas sean o se conduzcan de una manera que no te gusta.
5. La mayoría de las desgracias humanas están provocadas por acontecimientos externos. Lo que hace la gente es reaccionar descargando sus emociones.
6. Debes manifestar miedo, terror o angustia ante *todo* aquello que te resulte desconocido, nuevo o potencialmente peligroso.
7. Es mucho más fácil evitar las dificultades y responsabilidades de la vida que intentar afrontarlas.
8. Necesitas algo o alguien más fuerte o más grande que tú en quien confiar.
9. El pasado tiene mucho que ver con el presente; lo determina *absolutamente*.
10. Se puede conseguir la felicidad a través de la inactividad, la pasividad y el ocio.

Cuando leemos estas creencias, podemos considerar que muchas son ciertas. De hecho, todas pueden tener algo de verdadero, pero sólo en cierta medida. Lo que provoca nuestra infelicidad es creer en ellas de forma tajante, al cien por cien. Tomemos como ejemplo la creencia número 2: «Para considerar que eres una persona valiosa debes ser *absolutamente* competente y tienes que ser capaz de conseguir *todo* lo que te propones». Tenemos tendencia a hundirnos cuando un proyecto no acaba según nuestras expectativas. Cuando esto nos sucede, en lugar de pensar que el proyecto no nos ha salido bien, pero que en nuestra vida hay otras facetas que sí marchan

correctamente, empezamos a creer que ya no valemos para nada. Nuestra autoestima baja completamente. Aunque en realidad es sólo un proyecto el que ha fracasado, es como si *todo* nos saliera mal. Si pensamos así, es inevitable que acabemos con la autoestima por los suelos.

Con los pacientes aquejados de dolor crónico es muy usual escuchar la frase: «Me siento inútil». Su dolor, claro está, les limita ciertas actividades y no pueden conseguir todo lo que se proponen y entonces dejan de considerarse personas valiosas. No piensan en términos concretos —«No puedo hacer esto o aquello»—, sino que piensan que «Ya no puedo hacer *nada*» y, por tanto, se sienten *completamente* inútiles.

Es muy difícil cambiar las creencias que se encuentran instaladas en nuestra mente durante años, pero al menos podemos intentar suavizarlas. Con este fin, en las terapias se suele recomendar un ejercicio que consiste en leer detenidamente las diez creencias y reflexionar sobre cuáles creemos más ciertas. En segundo lugar, se recomienda autoobservarnos en situaciones en las que experimentamos ansiedad o tristeza, incluso anotarlas y analizar qué creencias irracionales han intervenido y cómo se podrían reformular. Este ejercicio ayuda a flexibilizarnos y a ver las cosas desde otro punto de vista mucho más saludable.

Un ejemplo sería el siguiente:

- Situación: me levanto por la mañana y me empiezo a vestir porque voy a visitar a una amiga a la que hace mucho tiempo que no veo, pero el dolor empieza a aumentar y se convierte en especialmente insoportable esta mañana.
- Sentimiento: me siento triste y nerviosa, casi desesperada.

Seguramente, nos podemos sentir muy identificadas con esta situación y considerar que, de hecho, en una situación así es lógico, casi inevitable, que la persona se sienta de esa forma. Sin embargo, no es la situación lo que genera esa emoción, sino lo que la persona piensa en esa situación. Probablemente, el pensamiento haya sido algo así como:

- Pensamiento: «Esto es horrible, no puedo hacer ningún plan y nunca podré porque el dichoso dolor no me deja hacer nada.

Voy a quedar fatal. ¿Qué va a pensar mi amiga? Va a creer que no sirvo para nada, ni para ir a tomar un café o incluso, peor, quizá piensa que el dolor es una excusa para no verla».

En una situación así, este tipo de pensamiento es el más usual. Muchas veces tenemos tendencia a pensar en negativo y en mayor medida cuando experimentamos dolor. Si analizamos bien este pensamiento, uno de los aspectos que podemos observar es que lleva implícita la creencia de «Si no me sale todo bien, no valgo nada». Seguramente, si nuestro pensamiento hubiera sido diferente, no habríamos experimentado tanta ansiedad. Podríamos reevaluar la situación de la siguiente manera:

- Reevaluación: «Bien, ya veo que mis pensamientos empiezan a hacerme sentir fatal. Veamos qué puedo hacer: voy a llamar para quedar para otro día; si se lo explico, seguro que lo entenderá, y hoy voy a intentar relajarme o tomarme algún analgésico para aliviar el dolor».

Realizar este tipo de reevaluación cuando se está «en caliente» es difícil. Es complicado pensar racionalmente cuando estamos fuertemente emocionados, así que lo más recomendable en esas situaciones consiste, sencillamente, en intentar observarnos a nosotros mismos, nuestros sentimientos y emociones con una mínima distancia. Debemos dejarlos pasar, no intentar manipular mucho los pensamientos, porque si lo intentamos y no lo conseguimos, añadiremos a nuestro malestar la sensación de frustración por no haber conseguido nuestro propósito de reevaluar la situación. La reevaluación se debe llevar a cabo cuando ya ha pasado el tiempo suficiente para que nuestra mente esté más clara. En ese momento, si ya estamos calmados, es mucho más fácil analizar qué podríamos haber pensado o cuál es la creencia irracional que nos ha influido. Si practicamos la reevaluación cuando estamos en frío es mucho más sencillo y, a medida que practiquemos este ejercicio de reevaluar las situaciones sin la contaminación de creencias irracionales, conseguiremos, poco a poco, evaluar las situaciones potencialmente ansiosas de forma más positiva cuando nos encontremos en ellas.

A muchas personas se les aconseja escribir un diario en el que

anoten los pensamientos y los sentimientos que han tenido en situaciones que han vivido de forma desagradable. E igualmente se las anima para que en ese diario anoten cómo podrían reevaluar la situación. Es muy terapéutico este tipo de ejercicio porque uno mismo se convierte en su observador y en su propio psicólogo.

Recomiendo al lector que haga este ejercicio. Se trata de reservar cada día un espacio de diez a veinte minutos para reflexionar sobre las situaciones negativas vividas durante el día y describirlas según la pauta del ejercicio anterior:

- Situación:_____
- Pensamientos: _____
- Sentimientos o emociones: _____
- Reevaluación: _____

La construcción de la realidad

Vemos que cada uno se construye su realidad, que hay realidades más confortables que otras dependiendo de las creencias irracionales que las decoran. La pregunta ahora podría ser: «¿Por qué poseemos estas creencias irracionales?», «¿Por qué nos construimos una determinada realidad?». A continuación vamos a analizar cómo diseñamos la realidad. Saber cómo edificamos nuestro mundo es la manera más útil de entendernos a nosotros mismos y de comprender a los que nos rodean. La elaboración de la realidad es como la construcción de una casa, y así la vamos a analizar.

EL MATERIAL: LOS LADRILLOS

Cuando construimos una casa, lo primero que necesitamos es el material: los ladrillos, las maderas, las vigas, etc. Si vamos andando por una ciudad podremos comprobar que la mayoría de las casas son diferentes, y uno de los motivos que determina su diferencia es el empleo de material distinto para su construcción.

Nuestras realidades, nuestras mentes, nuestras creencias también están elaboradas con materiales diferentes. En este caso los

materiales se compran en dos grandes almacenes: la genética y la experiencia. Ya al nacer somos todos diferentes; no solamente lo es nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. Los genes determinan nuestro físico y, por tanto, nuestro cerebro, y ello determina algunas predisposiciones. No se trata de que las características de nuestro cerebro determinen qué creencias vamos a tener cuando seamos adultos, pero sí puede contribuir a que tengamos ciertas predisposiciones, ciertas tendencias. La genética influye en rasgos como la inteligencia, la agresividad, etc. No obstante, esta influencia siempre está modulada por la experiencia.

Asimismo, la experiencia, los aprendizajes, la información que vamos acumulando a lo largo de nuestra existencia influyen en nuestra forma de pensar. A su vez, nuestras experiencias, la información a la que podemos acceder, dependen del momento histórico en el que hemos nacido, la cultura, el estrato social, la familia, el colegio, etc. A partir de las experiencias que vivimos, vamos creando nuestras creencias, nuestras teorías. Así, un chico que vive dos fracasos amorosos consecutivos puede llegar a concluir que el amor es algo nefasto y acabar evitándolo a toda costa. Si este muchacho conversa sobre el amor con un colega de su edad que se encuentra felizmente enamorado, la discusión se convertirá en totalmente improductiva, ya que será como intentar montar un puzzle en el que las piezas que cada uno trae consigo son de formato totalmente diferente y, por tanto, no encajan con las de su compañero.

Nuestras piezas dependen de lo que vivimos. Nuestras creencias están sesgadas. Veamos un experimento completamente artificial que ilustra la subjetividad de nuestras creencias. Si lo analizamos con detenimiento veremos que presenta muchas similitudes con nuestras vivencias. Se trata de un estudio que se llevó a cabo en la Universidad de Standford algunas décadas atrás y que nos relata Watzlawick, ese acérrimo defensor del constructivismo, en su libro *¿Es real la realidad*?:

> Dos estudiantes eran colocados en dos compartimentos de una misma habitación. Se les sentaba en una silla y en la pantalla que cada uno tenía enfrente se les proyectaban, una tras otra, diapositivas de células sanas y células enfermas. El objetivo de los dos estudiantes era el mismo: diferenciar las células sanas de las patológicas. Para el estudiante que

llamaremos A cada vez que aparecía una célula en la pantalla debía oprimir uno de los dos botones que tenía a su alcance con los rótulos: «sana» o «enferma». Si el sujeto acertaba, frente a él se iluminaba un cartel con la palabra «correcto» y si en cambio fallaba, el cartel que se iluminaba indicaba «incorrecto». Cuando se somete a una persona a este tipo de situación, en un principio actúa por ensayo y error; esto es, va probando, y al cabo de unos cuantos intentos la mayoría de las personas aprenden a distinguir entre los dos tipos de célula.

Para el sujeto B la situación era muy similar, también tenía como objetivo aprender a diferenciar las células sanas de las enfermas y, al igual que el estudiante A, disponía de dos botones con sus respectivos rótulos («sana» y «enferma») para pulsar cuando aparecía la imagen de una célula. Las imágenes que aparecían para los dos estudiantes eran las mismas y aparecían al mismo tiempo. La diferencia entre los dos estudiantes es que, en el caso del estudiante B, las palabras «correcto» o «incorrecto» no aparecían cuando realmente había acertado o había fallado, sino que aparecían las mismas palabras («correcto» o «incorrecto») que le aparecían a su compañero A. En otras palabras, que apareciera el rótulo «correcto» o «incorrecto» era independiente de lo que él pulsaba porque dependía de los aciertos y fracasos de su compañero. Imaginemos pues la situación: una habitación divida con dos estudiantes sentados mirando una pantalla en la que van apareciendo células sanas y enfermas. Aparecen las mismas imágenes en las dos pantallas al mismo tiempo. Ambos estudiantes tienen que apretar un botón «sana» o «enferma» según lo que ellos crean. Y ambos reciben el mismo mensaje «correcto» o «incorrecto», pero el mensaje depende de la pulsación del estudiante A y es independiente de la del sujeto B. Por tanto, en muchas ocasiones el sujeto B puede apretar el botón equivocado y recibir el mensaje de «correcto» o viceversa. Evidentemente, el montaje era desconocido para los dos sujetos y el sujeto B creía realmente que estaba acertando o fallando.

Terminado el experimento, se les pidió a los estudiantes que hablaran entre ellos sobre cómo se diferencian ambos tipos de células. Los dos estudiantes creían que sabían diferenciar ambos tipos de células y los dos tenían su propia teoría sobre cuáles eran las diferencias. Sin embargo, la teoría de A se basaba en la realidad objetiva y la hipótesis de B se basaba en algo irreal. Cuando empezaron a hablar sus puntos de vista eran totalmente diferentes, sus teorías chocaban una contra la otra. La del estudiante A era un teoría sencilla y, sin embargo, la del sujeto B era sumamente complicada. Lo curioso fue comprobar que el estudiante B acabó convenciendo al estudiante A de que su teoría era la correcta. El estudiante A probablemente pensó que su teoría era demasiado simple para ser correcta.

Es más, cuando se le comentó al sujeto B que había sido objeto de una

manipulación y que por tanto su teoría era incorrecta, en un principio se negaba a creerlo.[3]

Es un experimento, como vemos, muy original que aporta unos resultados muy curiosos. Los paralelismos con la vida real son muchos. En primer lugar, vemos que cada estudiante construye su teoría basándose en lo que él mismo experimenta y, por tanto como son experiencias distintas, las hipótesis resultantes son diferentes.

Por otro lado, también podemos comprobar que, en el caso del estudiante B, su teoría se basa en una serie de informaciones que nada tienen que ver con su conducta. En la vida, ocurre muchas veces lo mismo. Imaginemos que un día nos apetece y salimos a pasear, actividad que normalmente no hacemos, y al día siguiente experimentamos más dolor que habitualmente. Podemos llegar a conjeturar la «teoría» de que el paseo ha sido el causante del aumento del dolor y, sin embargo, quizás ese día hemos experimentado más dolor por otras razones (el clima, nuestro estado de ánimo, la postura que hemos adoptado al dormir, etc.). Muchas de nuestras creencias, como el caso del sujeto B, se basan en relacionar hechos como si fueran causa-efecto cuando en realidad quizá no se encuentren relacionados de ningún modo. ¿Cuántas de nuestras creencias se habrán construido al relacionar acontecimientos que no tienen relación entre sí?

El resultado más curioso del estudio es que el estudiante B, con su teoría incorrecta, consigue convencer al estudiante A. Probablemente cuando el B se encontraba en esa situación, tuvo que pensar mucho más que el estudiante A para llegar a extraer una complicada hipótesis que explicara la relación entre el botón que él apretaba y el rótulo que le aparecía. Llegó a su conclusión con mucho más esfuerzo que el estudiante A y probablemente por ello creía más firmemente en su teoría y eso le ayudó a convencer a su compañero de que su teoría era demasiado simple para ser cierta.

También resulta divertido comprobar cómo el estudiante B, una vez se le explica la manipulación a la que ha sido sometido y, por tanto, se le está diciendo que su teoría no es correcta, se niega a creerlo. Muchos niños cuando se les confiesa que los Reyes Magos son los padres, reaccionan igual, no se lo creen en absoluto. Y en general cualquier creencia que tengamos arraigada es muy difícil de desmontar. Nuestras creencias se resisten al cambio, aunque sean

creencias que nos conduzcan a la infelicidad.

Nuestras creencias se construyen con el material de nuestras vivencias. Nuestras principales vivencias están relacionadas con la familia. Algunos estudios indican que las personas aquejadas de dolor crónico cuentan con más probabilidades de tener algún progenitor aquejado también de dolor crónico que aquellas no afectadas. Los investigadores apuntan que, en muchos casos, se debe a que la realidad que se han construido los hijos se basa en la situación que han vivido en sus casas. El dolor siempre ha formado parte del decorado. Quizá los hijos imitan de manera inconsciente la forma no adecuada de afrontar el dolor de sus padres y, de este modo, el dolor se perpetúa de generación en generación.

Como el material al que accedemos cada uno de nosotros es distinto, también lo son muchas veces nuestras teorías sobre la vida. Discutir con alguien y fracasar en los intentos de encajar las ideas es algo habitual y fácil de entender si pensamos que los materiales en los que se basan estas ideas son diferentes. Cuando vemos un comportamiento que no podemos entender, como el de Rim, la palestina de 22 años que se inmoló, debemos pensar que quizá, si nosotros hubiéramos vivido todas sus circunstancias, también hubiéramos acabado sacrificando nuestras vidas. Si hacemos esta reflexión, es mucho más fácil aceptar las realidades de los otros.

LOS ENCARGADOS DE ELEGIR EL MATERIAL: LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA

La atención

En muchas ocasiones, podemos comprobar que personas que han nacido en el mismo año, han ido a una misma escuela, son de un estrato social similar, tienen los mismos amigos, etc., en definitiva, han tenido más o menos las mismas fuentes de información tienen creencias totalmente diferentes. Una de las explicaciones de esta diferencia reside en que, aunque han tenido acceso a la misma información, cada una de ellas ha *elegido o seleccionado* informaciones diferentes.

Dos obreros de la construcción pueden acceder al mismo almacén para comprar el material y, sin embargo, pueden salir del mismo con materiales diferentes.

En la vida, constantemente y de forma automática e inconsciente, estamos seleccionando la información a la que prestamos atención. Este fenómeno se denomina «atención selectiva». Ello podría explicar por qué, por ejemplo, dos personas pueden hacer el mismo viaje y, no obstante, al relatarlo nos parecen dos aventuras completamente diferentes.

Tenemos tendencia a seleccionar la información referida a aspectos que nos preocupan, nos motivan o nos interesan de forma particular. Es usual encontrarnos con mujeres embarazadas que afirman que últimamente ven muchos bebés por la calle, es decir, que creen que ha aumentado la natalidad. Huelga decir que objetivamente no tienen razón, aunque subjetivamente sí, porque realmente en su cerebro se registra más información al respecto.

En las personas con dolor crónico sucede algo parecido. Suelen prestar más atención a cualquier tipo de sensación corporal que las personas no aquejadas de dolor crónico. Un mismo escozor, pinchazo o cualquier otro tipo de sensación se magnificará en una persona con dolor crónico por su tendencia automática a prestarle mayor atención.

Paul Watzlawick, un experto psicólogo en el análisis de la subjetividad de nuestras creencias, nos relata en su libro *El sinsentido del sentido* una historia oriental que muestra la subjetividad de la atención:

> Es la historia de un padre que, en un día muy caluroso, camina con su hijo pequeño por un polvoriento camino vecinal. El padre guía al burro en el que el pequeño va montado. Viene en dirección contraria un grupo de personas, y el padre escucha la conversación que se traen:
>
> —¡Fijaos! El padre a pie y el hijo montado en el burro. ¡Cómo mima el padre a ese chiquillo! ¿Qué será de él el día de mañana?
>
> Cuando el padre oye esto, baja a su hijo del burro, se monta él y prosigue el camino. De nuevo, viene en dirección contraria a la de ellos otro grupo y dice:
>
> —¡Pero hay que ver! Él montado, y el hijo tiene que ir a pie en un día tan caluroso. ¿Es que no tiene compasión del niño?
>
> Entonces el padre hace que el hijo cabalgue con él sobre el asno. Pasado algún tiempo, se les aproxima un tercer grupo que dice:
>
> —Dos montados sobre el pobre animal. ¿Es que no tienen corazón?
>
> Entonces, el padre se baja del burro, desmonta también su hijo y ambos comienzan a llevar al burro. Otro nuevo grupo viene en dirección contraria hacia ellos y… Dejo que ustedes imaginen lo que éstos dicen.[4]

Unos se fijaban en el niño, otros en el padre, otros en el asno, probablemente debido a sensibilidades y creencias diferentes. No solamente tenemos tendencia a prestar mayor atención a la información que nos preocupa o interesa, sino que también prestamos mayor atención a las experiencias que encajan en mayor medida con nuestras creencias.

Si nosotros creemos en la existencia de los OVNI (objetos voladores no identificados), nuestra atención será selectiva a este respecto y atenderemos más a experiencias que relaten la visión de alguno de estos objetos que a otras que los pongan en duda.

Igualmente, si creemos firmemente que los médicos son incompetentes, tenderemos a fijarnos más en aquellas experiencias propias o ajenas referidas a los fracasos de los profesionales sanitarios que en datos que contradigan nuestra visión.

Este fenómeno, esto es, el hecho de que tengamos la tendencia a prestar más atención a la información que encaja con nuestras creencias provoca que éstas se vayan solidificando cada vez más, lo cual nos suele volver rígidos e inflexibles.

Así pues, uno de los determinantes de nuestras creencias son las informaciones que elegimos de forma nada objetiva. Es como un círculo vicioso: nuestras creencias determinan la información a la que prestamos atención y, a su vez, ésta corrobora nuestras creencias.

La memoria

Una vez elegida y captada, guardamos la información en nuestra memoria. Podríamos pensar que la memoria es como una gran caja en la que vamos guardando lo que vivimos. Asemejarla con un gran receptáculo sería un gravísimo error porque supondríamos que, como la información está colocada en una caja, no se mueve, es algo estático. Sin embargo, sucede todo lo contrario: estamos transformando constantemente la información guardada.

Una forma muy sencilla de comprobar cómo transformamos continuamente la información almacenada consiste en pedirle a una persona que nos relate alguna experiencia que ha vivido y grabarla. Si al cabo de unos meses o años se lo volvemos a pedir, lo más probable es que nos la describa de diferente forma, añadiendo unos

detalles, eliminando otros o incluso cambiando fragmentos del relato.

No nos podemos fiar mucho de nuestra memoria. En un experimento que se realizó en un campus universitario, se fingió un ataque de un alumno a un profesor. Mientras sucedía la agresión, 121 personas (estudiantes y profesores) que paseaban por el campus pudieron verla. Siete semanas después del ataque se interrogó a los testigos y se les pidió que identificaran al agresor. El 25% de los entrevistados señalaron como culpable a una persona inocente. Esta experiencia es sólo uno de los numerosos experimentos en los que se comprueba la poca fiabilidad de nuestra memoria.

Lo peor de todo es que, aunque nuestra memoria no es fiable, nosotros confiamos totalmente en ella y nuestras creencias se basan, en gran medida, en lo que recordamos.

Antes decíamos que tenemos muchas creencias irracionales. Las creencias no pueden ser muy lógicas cuando se construyen a partir de un material que se selecciona (atención) y se guarda (memoria) de una forma tan poco eficaz.

Los experimentos que se han realizado con personas con dolor crónico muestran que su memoria se encuentra sesgada hacia información relacionada con el dolor. Por ejemplo, si a personas aquejadas de dolor se les pide que lean y memoricen un listado con diferentes tipos de palabras y, una vez memorizadas, se les solicita que escriban las palabras de la lista que recuerden, los pacientes tienden a recordar, en mayor medida, las que están relacionadas con el dolor, lo cual no ocurre cuando lo mismo se pide a sujetos que no sufren dolor.

Si extrapolamos los resultados de este experimento a la vida cotidiana, podremos pensar que, cuando sentimos dolor, es más probable que recordemos, en mayor medida, los momentos en los que hemos sufrido dolor y nos vengan a la cabeza temas relacionados con éste. Es como caer en un pozo; al sufrir dolor, *todo* es dolor para nosotros. Como si el dolor lo tiñera todo, y eso nos angustia, nos tensa y, por tanto, aumenta indirectamente nuestro dolor.

Ser conscientes de los sesgos que puede tener nuestra memoria nos puede ayudar a contemplarlo todo con más distancia y, por tanto, a facilitar que nos afecte menos.

Como acabamos de ver, cuando construimos nuestra realidad (nuestras creencias), nos basamos en un material (experiencias, informaciones), y este material se selecciona a través de los mecanismos de la atención y de la memoria que están siempre sesgados. Ello explicaría por qué cada uno de nosotros confeccionamos una realidad diferente.

Hay otros mecanismos que también contribuyen a la construcción de esta casa que llamamos realidad: los procesos emocionales. Las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo son como los pintores, son los encargados de colorear las paredes de nuestra casa, pintan nuestra realidad de negro, rosa, rojo, etc.

Todos sabemos, por experiencia propia, que los días que tenemos un estado de ánimo alterado interpretamos lo que nos pasa de forma distinta. Un mismo suceso nos puede parecer gravísimo o carente de importancia. Por ejemplo, si llegamos a casa después de un día especialmente horrible, con un humor de perros y nos encontramos a nuestro hijo holgazaneando delante de la tele, rodeado de desorden y sin que haya hecho los deberes, lo más probable es que empecemos a tener pensamientos del tipo: «Encima de que yo me mato trabajando, tengo un hijo vago que no hace nada bien. ¡Qué he hecho yo para merecerme esto!», y cosas por el estilo, lo cual, huelga decir, contribuye a añadir ansiedad a nuestro estado. Imaginémonos la misma situación, pero, esta vez, llegando a casa contentos, llenos de alegría porque en el trabajo nos acaban de elogiar. Probablemente nuestro hijo no nos provocará este tipo de sentimiento, quizá pensemos algo así como: «Es increíble lo perezosos que son los adolescentes», le demos un beso y le digamos con una sonrisa dibujada en el rostro algo así como: «Venga, perezoso mío, ponte a hacer los deberes». Ejemplos así hay miles, todos los vivimos cada día.

Muchas personas con dolor crónico comentan que desde que tienen dolor tienen menos paciencia y chillan a cada momento a sus familiares. Es comprensible, el dolor suele provocar estados de ánimo negativos y tiñe nuestra realidad de negro; todo lo interpretamos de la forma más pesimista posible. Con frecuencia, las personas aquejadas de dolor comentan: «Es que encima de sufrir

dolor, todo me va mal». Si analizáramos las vidas de estas personas, quizá nos llevaríamos una sorpresa al ver que no van tan mal, sino que lo que ocurre es que la contemplan a través de unas gafas negras.

Las emociones negativas, como la ansiedad, la tristeza o la ira, no sólo contribuyen a que interpretemos lo que nos ocurre a través de un visor oscuro, sino que también influyen en los procesos atencionales y de memoria. Son muchas las investigaciones efectuadas en el campo de la psicología que muestran que cuando estamos tristes o nerviosos tenemos tendencia a seleccionar la información negativa, esto es, cuando nuestros sentimientos son oscuros nos resulta más fácil fijarnos en las malas noticias y recordar los sucesos negativos de nuestras vidas.

Así, cuando estamos mal, emocionalmente hablando, y recordamos nuestro pasado, no somos nada objetivos porque recordaremos con más facilidad aquellas experiencias de nuestra vida que no han acabado bien.

Si nos fijamos, se trata de un círculo vicioso. Cuando nos encontramos dentro de un hoyo emocional, cada vez nos hundimos más porque nuestra mente no nos ayuda. Al contrario, al recordar y fijarnos en lo negativo cada vez lo vemos todo más negro y nos hundimos más.

¿Qué podemos hacer para que nuestras emociones nos influyan menos? Tomar distancia, observarnos a nosotros mismos como si fuéramos una tercera persona, nos ayudará. A veces, cuando nuestras emociones son muy intensas, no podemos hacer absolutamente nada, simplemente dejarlas pasar. Muchas personas generan sus propias estrategias para evitar que las emociones les influyan más de la cuenta. Recuerdo, por ejemplo, el caso de una paciente que sufría lumbociatalgia (dolor lumbar irradiado hacia una pierna) que comentaba que había aprendido a controlar sus emociones. Cuando en su casa se respiraba mal humor y notaba que iba a empezar a chillar, cogía al perro y se iba a pasear un rato. Según ella, esto le funcionaba estupendamente y al volver ya tenía su humor controlado. También recuerdo a otro paciente, un señor de unos 60 años aficionado a las maquetas, que comentaba que cuando se ponía nervioso se encerraba en el cuarto donde construía maquetas y esperaba a que se le pasara la ansiedad. Otros pacientes

me han comentado que cuando han aprendido técnicas de relajación (se explicarán más adelante) han dejado de chillar en sus casas porque aquéllas les han ayudado a estar más tranquilos. En todos esos casos, hay un común denominador: cuando experimentamos una emoción muy fuerte, lo mejor es no hacer nada, no discutir con nadie, no tomar ninguna decisión porque es el momento en el que somos menos objetivos. Simplemente es conveniente dejar que pase el tiempo haciendo alguna actividad.

Un reconocido neurofisiólogo, LeDoux, ha hallado las bases fisiológicas que sustentan la influencia de las emociones sobre nuestra racionalidad y el poco efecto que pueden producir nuestros pensamientos racionales sobre las emociones.

En sus investigaciones, ha mostrado cómo las vías que van desde la parte del cerebro encargado de las emociones (amígdala) hasta la zona responsable del pensamiento racional (córtex) son más numerosas que las vías que circulan en sentido contrario, esto es, desde la razón hasta las emociones. Dicho de otro modo, desde la zona emocional hay una gran autopista que va hasta la racional, pero si queremos ir de la parte lógica a la emocional tenemos que tomar una carretera secundaria. Esta diferencia entre las vías que van en un sentido y en el otro explica por qué a las emociones les resulta tan fácil enturbiar la razón y a la lógica le resulta tan difícil encauzar las emociones. Si a una persona con fobia a los aviones le intentamos explicar de forma lógica y racional que no tiene que tener miedo, dado que las estadísticas muestran que los aviones son el medio más seguro de transporte, seguro que no lograremos calmarla en absoluto. No podemos intentar manipular lo emocional, en este caso la fobia o el miedo, a través de lo puramente racional. Este fenómeno psicológico con base fisiológica nos confirma, una vez más, que cuando estamos «en caliente», con las emociones en plena activación, es mejor esperar que se desactiven para pensar con claridad, ya que a través de una carretera secundaria nos resultará muy difícil llegar a estas emociones y controlarlas.

Del corazón a la inteligencia es más fácil el camino que de la inteligencia al corazón.

SEVERO CATALINA (1832-1871)

Hasta aquí hemos visto cómo trabajan los encargados de seleccionar el material (atención y memoria) y cómo pintan los pintores (emoción), pero todavía nos queda hablar de cómo diseña nuestra casa el arquitecto. El arquitecto son los procesos de pensamiento. Para entender completamente cómo construimos nuestras creencias, hemos de entender cómo pensamos. Nosotros, aunque nos autodenominemos «animales racionales», tenemos muy poco de racionales. No somos como un ordenador que piensa de forma lógica. Cuando pensamos, nuestros razonamientos también están sesgados.

Dentro de la psicología cognitiva se defiende que, en algunas ocasiones, nuestra mente utiliza mecanismos incorrectos que le llevan a conclusiones sesgadas. Vamos a ver cuáles son y a analizar cuáles de estos procedimientos suele utilizar con más frecuencia nuestra mente:

1. *Filtraje*: este sesgo cognitivo se basa en que nuestra mente filtra un solo detalle de una situación y este detalle tiñe la situación por completo. Por ejemplo, imaginémonos que alguien está elogiando algo que hemos hecho: un pastel, un proyecto, una manualidad, etc., y después de muchos elogios nos dice: «Yo creo que incluso lo podrías mejorar si …» y nos comenta alguna idea suya. En una situación así, ¿cómo actuaría el filtraje? Pues la persona elogiada se sentiría muy triste porque consideraría que su trabajo no está bien ya que le han comentado un aspecto que se puede mejorar. Esto es, todos los elogios positivos se borrarían de su mente, ocupada en su totalidad por la nueva idea de mejora que le han sugerido interpretada como crítica negativa.

2. *Pensamiento polarizado*: este tipo de distorsión cognitiva nos hace ver el mundo en blanco y negro, sin escala de grises. Las cosas están bien o mal, no hay término medio. Cuando este mecanismo entra en acción, las consecuencias son terribles, sobre todo si se centra en cómo la persona se ve a sí misma. Si algo no le sale absolutamente perfecto, se siente fracasada. Por ejemplo, desde la óptica de las personas en las que este tipo de mecanismo se encuentra muy implantado, en política hay buenos y malos. Como en los cuentos, la persona no es capaz de ver los motivos de las acciones de diferentes partidos e identificar acciones positivas y

negativas en cada uno de ellos.

He conocido a personas a las que antes de sufrir dolor les encantaba pasear. Al hablar con ellas, me han explicado que ahora ya no pasean porque sienten dolor. Normalmente, cuando se les pide que describan más exactamente lo que les sucede, comentan que cuando llevan quince, veinte o treinta minutos andando sienten dolor. Sin embargo, su cerebro ha resumido de una forma rígida lo que les pasa: «Cuando ando siento dolor»; conclusión: «Dejo de pasear». Si el cerebro no analizara lo que ocurre de forma dicotómica, en blanco y negro, probablemente la persona afirmaría: «Cuando ando más de veinte minutos siento dolor» y, en ese caso, la conclusión podría ser otra: «Voy a andar trayectos de veinte minutos como máximo». El pensamiento polarizado nos conduce a conclusiones rígidas: «O ando como antes o no ando». Este tipo de pensamiento inflexible no ayuda a adaptarnos a las nuevas situaciones.

3. *Sobregeneralización*: mediante este tipo de distorsión se extrae una conclusión muy general de un solo dato o una sola evidencia. Por ejemplo, imaginemos que el médico que siempre nos trata amablemente y con el que estamos encantados un día se muestra especialmente grosero con nosotros. Si el mecanismo de sobregeneralización empieza a actuar, podremos llegar a la conclusión de que estábamos totalmente equivocados respecto al médico y que, en realidad, no es merecedor de nuestra confianza porque es un maleducado, en lugar de pensar que quizás ha tenido un mal día y que se trata de un hecho aislado.

Hay ciertas palabras que delatan cuándo una persona cae en la sobregeneralización. Las principales son: «todo», «nada», «siempre» y «nunca». Por ejemplo, cuando las personas afirman «Todo me va mal», probablemente están llevando a cabo una sobregeneralización porque es imposible que absolutamente todo vaya mal. A veces es curioso comprobar que cuando un solo aspecto de nuestra vida va mal, todo se tiñe de negro. Si nos decimos a nosotros mismos «Todo va mal», es muy difícil empezar a solucionar nuestros problemas. Tenemos que delimitar concretamente cuál es el problema. Los psicólogos intentamos, en primer lugar, delimitar el problema a través de las preguntas. Voy a poner un ejemplo de una conversación que mantuve con un paciente que trabajaba como

ejecutivo:

YO: ¿Me dices que todo va mal?
ÉL: Sí, todo.
YO: ¿Con tu mujer y con tus hijos hay mala relación?
ÉL: No, con ellos no.
YO: ¿No me comentaste que te encantaba ir en barco y que disfrutabas mucho cuando lo hacías?
ÉL: Sí, navegar me encanta.
YO: ¿Entonces el problema está en tu trabajo?
ÉL: Bueno sí.
YO: ¿La relación con tu jefe es mala?
ÉL: No.
YO: Entonces, ¿qué ocurre?
ÉL: Me siento solo en el trabajo. Yo intento acercarme a mis subordinados, quiero que me traten sin distancia; sin embargo, ellos me ven como a un jefe y no como a un amigo.

En esta conversación, vemos un caso claro de sobregeneralización. El problema se limitaba a la relación con sus empleados y, sin embargo, su expresión constante era: «Todo me va mal».

En psicología, muchas veces decimos que las palabras «todo», «nada», «nunca» y «siempre» deberían estar prohibidas porque no suelen reflejar bien la realidad. Así que intentemos eliminarlas de nuestro vocabulario.

4. *Interpretación del pensamiento*: esta distorsión se basa en que interpretamos los pensamientos que tienen los demás. Creemos que sabemos los motivos de las acciones de las otras personas.

Volvamos a la situación que hemos comentado anteriormente: vamos al médico y nos trata de una forma grosera. Si el mecanismo de interpretación del pensamiento empieza a actuar, quizá pensemos algo así como: «Seguro que me trata así porque ya está harto de mí, de tantas visitas y de que siempre le venga a llorar». Es un tipo de distorsión usual, pero lo peor de la distorsión es que estamos totalmente seguros de que este pensamiento es el correcto y nuestras acciones se basan en él. Quizá, por ejemplo, dejemos de acudir a este médico por lo que hemos pensado, cuando es posible

que estemos totalmente equivocados. En realidad, puede haber miles de razones por las que el médico se ha comportado como lo ha hecho: quizá le ha abandonado su mujer, quizá se ha enterado de que su hijo tiene una enfermedad grave, quizás ha discutido con sus compañeros de trabajo, etc.

A veces, la interpretación del pensamiento está basada en un proceso llamado «proyección». Pensamos que los demás piensan y sienten como nosotros. Por ejemplo, hay personas, generalmente amas de casa, que tienen la costumbre de que cuando van a otros hogares se fijan en lo limpios o sucios que están, considerando una falta grave si no están suficientemente ordenados o limpios. Este tipo de personas, cuando tienen visitas en su casa, procuran tenerlo todo reluciente, ya que piensan que los invitados actuarán y pensarán como ellas.

5. *Visión catastrófica*: este tipo de mecanismo nos lleva a pensar que lo peor está por venir. Cualquier dato puede servir como señal de una futura catástrofe. Es el tipo de distorsión que puede conducir a una persona que tiene dolor de cabeza a pensar que tiene un cáncer mortal. No hace falta decir en qué estado de ánimo nos puede sumir esta visión.

La visión catastrófica implica ver el futuro con unas gafas negras y además creernos firmemente lo que predecimos como si se tratara de gafas mágicas con poderes para ver el porvenir. Veamos lo absurdo de este mecanismo a través de una historia zen:

> Había una vez un anciano granjero que tenía una yegua. Un día la yegua saltó la verja y salió corriendo. Sus vecinos le dijeron:
>
> —Ahora ya no tienes caballo que te sirva de arriero en la época de siembra. ¡Qué mala suerte!
>
> —Buena suerte, mala suerte —contestó el granjero—. ¿Quién sabe?
>
> La semana siguiente la yegua regresó acompañada de dos sementales.
>
> —Ahora con tres caballos eres rico —le dijeron sus vecinos. ¡Qué suerte tienes!
>
> —Buena suerte, mala suerte —contestó el granjero—. ¿Quién sabe?
>
> Aquella tarde el hijo único del granjero intentó domar a uno de los sementales, pero éste le tiró al suelo y le rompió una pierna.
>
> —Ahora ya no tienes a nadie que te ayude en la plantación —le dijeron los vecinos—. ¡Qué mala suerte!
>
> —Buena suerte, mala suerte —contestó el granjero—. ¿Quién sabe?
>
> Al día siguiente los soldados del emperador pasaron por aquella

ciudad alistando a todos los varones primogénitos de cada familia, pero dejaron al hijo del granjero por su pierna rota.

—Tu hijo es el único primogénito en la provincia que no ha sido separado de su familia —le dijeron los vecinos—. ¡Qué suerte tienes…!

Vivimos pensando constantemente en el futuro, instalados en el mañana. Acomodarnos en el futuro nos impide disfrutar del presente, y más si se trata de un mañana que a nuestras distorsiones se les antoja oscuro. Hay algo peor que sufrir dolor y es pensar: «Este dolor me atormentará toda la vida».

6. *Personalización*: cuando esta distorsión actúa, las personas creen que todo va en relación con ellas. Por ejemplo, de un marido que se queja de que se encuentra cansado, su mujer puede pensar: «Me lo dice porque yo le pido demasiado», cuando es probable que lo diga porque se ha agotado por culpa del trabajo o sencillamente porque hoy ha andado más de lo habitual. Otro ejemplo de personalización: ante un jefe que comenta en una reunión a sus empleados: «Deberíamos mejorar en muchos aspectos», un empleado con este tipo de visión podría pensar algo así como: «Me está insinuando que no hago el trabajo como debería».

Normalmente, cuando este mecanismo actúa, las personas adquieren el hábito de compararse con las demás: «Yo soy menos graciosa que ella», «Ella viste mejor que yo», «Yo soy mucho más lenta», etc.

En el caso de las personas que tienen dolor crónico este mecanismo provoca resultados funestos. A nivel físico, las personas con dolor crónico no pueden llevar el mismo ritmo que el resto. Por lo tanto, cuando empiezan a comparar algunos aspectos, siempre salen perdiendo porque se sienten más lentas o más inútiles.

Recuerdo una paciente con dolor crónico lumbar, una chica de 27 años que tenía un bebé de 1 año. Ella se quejaba de que el médico le había ordenado que no sostuviera a su hija en brazos. Se comparaba con las otras mamás de su edad y, según ella, se sentía como una vieja, además de mala madre por no poder coger a su hija en brazos. Así que para no sentirse de esta forma, siempre acababa levantando a su hija y su dolor no desaparecía. La comparación con otras mujeres de su edad la sumía en una tristeza enorme, además de contribuir indirectamente a la cronificación de su problema de dolor.

Si observamos y analizamos a las personas que nos rodean, tanto

a las más próximas como a las más lejanas, nos percataremos muy fácilmente de que, aunque todas tienen aspectos en común, no existen dos personas iguales. Entre los 6.000 millones de personas que habitan nuestro planeta, no hay ninguna igual a otra. Todos somos diferentes y ésa es precisamente nuestra riqueza. Entonces, ¿por qué nos comparamos constantemente con los demás para comprobar si somos superiores o inferiores? Esa comparación no tiene sentido porque, sencillamente, somos diferentes. Cuidar nuestra diferencia y alejarnos de comparaciones es la alternativa más sana y placentera.

7. *Falacias de control*: este tipo de mecanismo puede actuar de dos maneras. Existen personas que se sienten siempre bajo una indefensión total. Según ellas, todo depende de los demás o de fuerzas superiores, pero no de ellas. No pueden controlar o llevar el timón de sus vidas. En el otro extremo, encontramos a las personas que piensan que tienen que controlarlo todo, incluso lo incontrolable.

Es obvio que pensar que no tenemos control sobre nada nos puede llevar a una indefensión absoluta ante la vida. Nos dejamos arrastrar por los acontecimientos. Pensamientos como «Lo que tenga que pasar pasará» impiden la acción. Si creemos que nuestra salud, por ejemplo, no depende de nosotros, no dejaremos de fumar, no intentaremos hacer ejercicio físico y, en definitiva, no nos cuidaremos.

El otro extremo es igual de peligroso. Hoy en día, existen muchas campañas institucionales que nos anuncian los peligros del tabaco, del sedentarismo, del estrés, etc. El objetivo de estas campañas es que cambiemos nuestros estilos de vida por otros más saludables. Estos mensajes parecen decirnos que nuestra salud se encuentra totalmente bajo nuestro control. Y es cierto, pero no al cien por cien. Hay otros factores que no podemos controlar que también afectan a nuestra salud, como nuestros genes, la contaminación, etc. Pensar que somos responsables de nuestra salud es positivo en cierto sentido, pero también puede ocurrir que personas enfermas se culpabilicen por su estado, cuando en muchas ocasiones su patología no tiene por qué ser resultado de su conducta.

En el caso del dolor, normalmente un porcentaje es el resultado

de nuestra conducta y nuestras emociones y, por tanto, está bajo nuestro control, y otro porcentaje depende de otros factores no controlables. Las personas que más incapacidad sufren como consecuencia de su dolor son aquellas que lo viven como algo totalmente incontrolable. Sin embargo, creerlo controlable al cien por cien también es negativo, igual que pensar que podemos controlar nuestras emociones completamente. Es negativo pensar así porque el control total suele ser imposible. Y, por tanto, creer que algo es totalmente controlable cuando no lo es solamente genera frustración. Como siempre, las cosas no son blancas o negras, sino que se desarrollan sobre una amplia escala de grises.

«Yo creía que si me esforzaba al máximo y andaba sin parar vencería mi dolor.» Esta frase que me dijo una vez una paciente acude a mi cabeza cuando hablo de las creencias de control sobre el dolor. Esta paciente era una mujer de 47 años con una inteligencia emocional enorme, esto es, sabía observarse a sí misma y reconocer sus errores con mucha facilidad. Uno de los problemas que tenía es que, los domingos, ella y su marido solían ir a comer con un grupo de amigos y después iban a pasear por la montaña. Ella, con su dolor, también se unía a la excursión, pero a los veinte minutos empezaba a sufrir muchísimo porque el dolor aumentaba. Al día siguiente, normalmente, tenía que quedarse en cama porque su cuerpo estaba roto. Cuando le pregunté por qué lo hacía, me contestó que, cuando andaba y el dolor acudía, tenía ideas como: «Tú (refiriéndose al dolor) no vas a poder conmigo, yo te venceré». Tenía la idea de que ella podría vencer y controlar totalmente el dolor andando. Sin embargo, todos sus intentos fallaban. A pesar de los fracasos, continuaba pensando de la misma manera. Como he dicho antes, era una mujer que sabía reconocer sus errores y fue fácil ayudarla a superar este tipo de pensamiento que lo único que le aportaba era frustración y un incremento de su dolor.

Éste es un claro ejemplo de la frustración y de las nefastas consecuencias que puede acarrear querer controlar lo incontrolable.

> Dios mío, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor de cambiar las que pueda y sabiduría para establecer la diferencia entre ambas.
>
> RIENHOLD NIEBUHT (teólogo)

8. *Falacia de justicia*: esta forma de distorsión nos hace creer que el mundo debe ser justo. Pero la idea de justicia para cada uno de nosotros es diferente. Está muy claro que esta idea reina en nuestras vidas. Es frecuente oír frases como: «Es injusto cómo me trata mi

jefe», «No hay derecho a que esto ocurra», «No es justo que yo tenga que aguantar este dolor». Es mejor no mirar la vida a través de lo que nosotros entendemos por justicia porque, en definitiva, el mundo no se rige con nuestras ideas y acabaremos encontrándolo todo injusto.

9. *Razonamiento emocional*: este mecanismo consiste en creer siempre lo que nos dictan las emociones. Si nos *sentimos* inútiles, es porque somos inútiles; si nos *sentimos* feos, es que somos feos; si nos *sentimos* culpables, es que somos culpables.

Las emociones no son muy objetivas que digamos, así que debemos ir con cuidado con creérnoslas demasiado. Es frecuente conocer personas válidas, admirables y que se creen inútiles o ineptas porque se *sienten* inútiles, aunque no haya ningún motivo objetivo para ello.

10. *Falacia de cambio*: esta estrategia mental se basa en la creencia de que podemos cambiar a los que nos rodean. Y por ese motivo, les exigimos, negociamos, les echamos la culpa, etc. Sin embargo, como veremos en otro capítulo, cambiar a los demás es una tarea ardua, difícil y casi siempre imposible. Es frecuente pensar que nuestra felicidad depende de los demás, de ahí nuestra obsesión por cambiarles, cuando realmente es más fácil conseguir la felicidad a través del cambio personal.

11. *Etiquetas globales*: esta distorsión consiste en etiquetar a las personas y a las cosas. Por ejemplo: «Todos los jefes son unos tiranos», «Las chicas presumidas son tontas», etc. De esta forma vemos el mundo de una forma esteriotipada, muy limitada.

Tuve una paciente que, aparte del problema del dolor, estaba sufriendo una depresión por la muerte de su padre, al cual, además de quererlo como cualquier hija, admiraba y del que dependía de forma patológica. Tratamos muchos aspectos de su vida y uno de ellos se refirió a las amistades. Ella decía que no tenía amigos, porque con sus hermanos tenía suficiente, aunque la relación con ellos era muy problemática y dañina en muchos aspectos. En más de una ocasión, con el fin de que yo entendiera su postura, me comentó que ella creía firmemente en lo que su padre le decía. Algo así como: «¿Verdad que los de fuera de casa no te dan para comer? Pues no los necesitas para nada, no te puedes fiar». Esta paciente tenía claramente dos etiquetas: «La familia es lo único importante», «Los demás no son necesarios». Y había construido su vida basándose en estas etiquetas.

12. *Culpabilidad*: este mecanismo nos lleva a pensar que en todas las situaciones tiene que haber un culpable. Las personas que piensan así suelen creer que no se van a sentir bien hasta que el culpable pague su falta.

Hay personas que tienen tendencia a pensar que la culpa es siempre de los demás: del marido o la mujer, de los hijos, del jefe, del médico, etc. Pensar así no conduce a nada porque la palabra «culpa» está impregnada de un tinte negativo y trae consigo emociones nada agradables y que no ayudan a afrontar los problemas de forma objetiva. Y colorear las situaciones con este tinte las vuelve más confusas y difíciles de solucionar. La mayoría de situaciones son complejas y se producen por la combinación de muchas causas. Así que intentar encontrar un solo culpable no es algo racionalmente lógico. Y aun en aquellas situaciones en que la culpa sea de alguien, es muy probable que la persona «culpable» haya tenido motivos también complejos para comportarse así. Deberíamos acostumbrarnos a analizar las situaciones con toda su complejidad sin hablar de culpables.

En el otro extremo, encontramos personas que siempre se culpan a sí mismas, se martillean por encontrarse incompetentes, insensibles, inútiles, etc. Aquí tenemos la vía directa hacia la depresión.

13. *Los «debería»*: los «debería» son unas reglas que el sujeto se impone a sí mismo de una forma rígida respecto a cómo deben comportarse los demás y también él mismo. A través de estas reglas, juzgan a los demás y se juzgan a sí mismos constantemente, y como las reglas suelen ser inflexibles, los juicios resultantes suelen ser negativos. Ejemplos de «debería» que deben cumplir los demás son: «Mi amiga debería llamarme porque yo la llamé la última vez y ahora le toca a ella» (como si hubiera una regla que indicara cuál debe ser el orden de las llamadas), «Mis hijos deberían llamarme cada día», etc. Y ejemplos de «debería» aplicados a uno mismo: «Debería tener la casa más limpia y ordenada», «Debería ser más eficiente en el trabajo», «Debería saber controlar totalmente mis emociones», etc. Estos «debería» pueden hacernos más difícil ver más allá.

Un hombre de 54 años con dolor crónico me confesó que tenía problemas sexuales. Siempre que mantenía relaciones con su pareja, al día siguiente no

podía levantarse de la cama por el dolor que sentía. Le pregunte qué tipo de actividades sexuales llevaban a cabo y él me contestó que la penetración era la principal actividad. Estuvimos hablando de que existían otras actividades sexuales igualmente gratificantes, tanto para el hombre como la mujer, que no exigían tanto esfuerzo corporal y que probablemente no le producirían tanto dolor. Él estuvo de acuerdo en eso, pero había un «debería» que le impedía probar esa sugerencia, algo así como: «Para que haya buen sexo debe haber penetración», «El hombre debe penetrar a la mujer». Era como si acostarse con su pareja y no culminar el acto con la penetración no fuera sexo.

En algunos pacientes con dolor crónico, no en todos, he tenido la oportunidad de observar que existen algunos «debería» más acusados que en el resto de personas. Es como si pensaran: «Como yo tengo dolor, los demás deberían perdonarme completamente mi mal humor, deberían entenderme y no discutir conmigo, deberían estar más pendientes de mí, etc.».

En otros pacientes con dolor, los que más favorablemente evolucionan, he observado cómo suavizan sus «debería»:

Recuerdo que la paciente que iba a comer todos los domingos con sus amigos (paciente de la que aprendí yo de ella más que ella de mí) también me comentó que antes del dolor tenía un «debería» muy acusado, el referente a la limpieza del hogar. Me describió su obsesión por tener la casa siempre limpia y ordenada al máximo. Y me comentó, muy orgullosa de sí misma, cómo había cambiado a este respecto. Ahora si la casa no estaba tan ordenada ni limpia como antes, no se atormentaba, ya que primero era su felicidad y tener más tiempo para disfrutar junto a su hijo, su marido y sus amigas.

En este caso el dolor fue un buen consejero, porque vivir con dolor le hizo relativizar la importancia de ese «debería».

14. *Tener razón*: ya hemos comentado este tipo de sesgo y todos sus inconvenientes en el capítulo dedicado a las barreras. Este mecanismo pone a la persona a la defensiva, todo el rato tiene que defender su punto de vista y sus acciones. Por tanto, es muy difícil que reconozca sus propios errores y que avance en algún sentido.

15. *La falacia de la recompensa divina*: esta distorsión lleva a la persona a creer que si se sacrifica y se comporta de una determinada manera, al final será recompensada. Normalmente son personas que lo hacen todo para los demás, piensan que algún día alguien les reconocerá la labor realizada y les recompensará la vida de algún modo. Desgraciadamente, pasan los años y la recompensa

no llega. Son usuales frases como: «Ya no puedo hacer más, hago de taxista con mis hijos, me adapto a los horarios de mi marido, me paso los ratos libres limpiando la casa y nadie me lo agradece. Sólo yo me sacrifico y los demás tan felices con sus cosas y sus hobbies».

Lo malo de esta distorsión no es el hecho de ayudar a los demás, sino sacrificarse por los demás pensando, en el fondo, que de algún modo nos lo agradecerán o recompensarán. Si el hecho de ayudar nos genera felicidad, no hay ningún problema; el inconveniente surge cuando esperamos ser recompensados por ello.

> La recompensa de la buena acción es haberla realizado.
>
> SÉNECA

> Bienaventurado el que nada espera, pues será sorprendido de forma exquisita.
>
> ALEXANDER POPE

Muy estrechamente ligado a este tipo de pensamiento de «recompensa divina» se encuentra el pensamiento de «castigo divino». Vivimos en una cultura con unas creencias basadas en la mentalidad judeocristiana, y eso lleva a muchas personas a vivir el dolor como un castigo. Vivir el dolor como un castigo añade sufrimiento a la experiencia dolorosa y no contribuye en absoluto a una evolución favorable.

Cuando pensamos en todos estos mecanismos o distorsiones de nuestra mente, es muy fácil identificar los que caracterizan a los demás. En las ocasiones en que he enseñado estas estrategias mentales a pacientes o alumnos de psicología, éstos suelen explicarme las distorsiones de las personas que tienen a su alrededor: «A mi padre le pasa lo del pensamiento de justicia», «Mi madre se autoculpa todo el rato», «Mis amigas tienen la costumbre de poner etiquetas». Es más difícil que las personas identifiquen las distorsiones que suele utilizar su propia mente. Normalmente, las personas que no reconocen, en su caso, ninguna de estas distorsiones suelen ser las que se resisten más al cambio y a las que les cuesta más mejorar.

Si analizamos todas estas distorsiones, veremos que sirven para

que podamos resumir, encasillar, categorizar lo que vivimos. A través de estos mecanismos, identificamos los culpables, las normas rígidas que debemos seguir en esta vida, quiénes son los buenos y los malos, lo que es justo y lo que no lo es. Es como si necesitáramos un orden en este mundo. Se nos hace imprescindible tener un mapa, cuanto más sencillo mejor, que nos guíe por la vida. Pero las relaciones entre nosotros y el funcionamiento de nuestra mente y de nuestro organismo no tienen nada de sencillo, sino que resultan de una complejidad increíble. Sin embargo, parece que huimos de la confusión que comporta esta complejidad y nos resulta difícil analizar las situaciones sin este tipo de mecanismos que lo simplifican todo. Debemos pensar que a veces esta simplificación nos puede llevar por el camino de la amargura.

Reconstruir nuestra casa

Hemos visto cómo los encargados de construir nuestra realidad (nuestros procesos atencionales y de memoria, las emociones y nuestros pensamientos) no son muy objetivos. Y éste es el principal motivo por el cual cada uno de nosotros nos hemos construido nuestra realidad, nuestra casa distinta a la de los demás.

Es evidente que hay casas más confortables que otras. Cuando miramos a los que nos rodean podemos encontrar personas cuyo estado habitual de humor es positivo, mientras que otras suelen mostrar un ánimo más oscuro. Sin duda, las casas de los primeros deben ser más acogedoras que las de los segundos.

Es muy difícil reconstruir la casa donde vivimos, porque hemos pasado muchos años construyéndola, pero no es imposible. Una prueba de que es posible es que podemos contemplar muchas veces personas que reconstruyen sus casas. Desgraciadamente, en muchos casos, la reconstrucción suele ir precedida de algún hecho traumático. Frecuentemente, cuando muere alguien muy querido o sufrimos una grave enfermedad, empezamos a reflexionar sobre la manera en que vivimos y a ver nuestra vida desde otra perspectiva. En ese momento empezamos a construirnos una casa más acogedora y confortable, empezamos a exigirnos menos, a dar más importancia a las relaciones, a concentrarnos más en el presente que en el futuro, etc. No esperemos a vivir alguna experiencia

traumática para iniciar la reconstrucción.

Si queremos reconstruir nuestra casa, lo primero que debemos tener en cuenta es que probablemente no es necesario redecorar *toda* la casa, sino sólo algunos elementos. Además, hemos de asumir que en las casas debemos dejar espacio para las inseguridades, los miedos y las dudas. Si pudiéramos construir una casa sin estas particularidades, no sería una casa humana.

Para saber qué hemos de reconstruir y cómo debemos rediseñar nuestra casa, debemos crear en nuestro interior un pequeño observador que se limite a contemplar cómo funcionamos, qué pensamos y cómo nos sentimos, un observador que tome distancia, que pueda verlo todo con una perspectiva más amplia. Nosotros estamos tan encerrados en nuestro mundo que nos resulta difícil aceptar todo lo que podríamos mejorar. Este observador nos permitirá entendernos más a nosotros mismos y a los demás. Y será este observador el mejor arquitecto para reconstruir nuestro hogar.

El dolor que sufrimos depende de la casa en la que vivimos. Hagámosla más confortable.

El papel en blanco

Coge un papel en blanco y resérvate veinte minutos para reflexionar y contestar a las siguientes preguntas. Cuando acabes, guarda el papel.

Para mejorar, para reducir el dolor, es necesario introducir cambios en nuestras vidas, y para cambiar es indispensable conocer cómo funciona nuestra mente. De esta forma, podremos conocernos mejor y, desde ese conocimiento, propiciar el cambio. Reflexionar sobre la casa que hemos construido nos ayudará a lograr ese conocimiento.

1. ¿Cómo es la casa que te has construido? ¿Es acogedora, es incómoda, tiene espacios diferenciados, cabe mucha gente? ¿De qué materiales está compuesta? ¿De vivencias negativas pasadas, de creencias rígidas, de objetivos futuros, etc.?

2. ¿Eres capaz de ver hacia dónde está sesgada tu atención y tu memoria? ¿Hacia lo positivo, hacia lo negativo, hacia algo en concreto?

3. ¿De qué color está pintada tu casa? ¿De negro, gris, verde, etc.? ¿Por qué está pintada de ese color?

4. ¿Qué tipo de mecanismos de los explicados (el filtraje, la polarización, los «debería», etc.) utiliza más el arquitecto de tu casa?

5. ¿Qué elementos de tu casa crees que necesitan ser reconstruidos? ¿Cómo vas a reconstruirlos?

5

El jardín de tus valores

Cómo clarificar nuestros valores vitales

A partir de lo comentado en los capítulos anteriores, parece claro que no nos podemos fiar siempre de nuestras emociones ni del funcionamiento de nuestra mente. Es como si, en lugar de ayudarnos a vivir satisfechos, nos pusiera, en muchas ocasiones, trampas para que cayéramos en ellas.

Somos humanos y eso implica que sufrimos nuestra propia locura. Si cada uno de nosotros analizáramos el mundo objetivamente, todos seríamos iguales, no tendríamos locura alguna, pero no seríamos humanos, nos convertiríamos en auténticos ordenadores.

Lamentablemente, a veces nuestra humana locura es más dañina de lo que debería y nos hace perdernos completamente. Estamos todos un poco perdidos, unos más y otros menos. No tenemos puntos en el horizonte que nos guíen, sencillamente nos dejamos arrastrar por una corriente y por eso nos perdemos porque las turbulencias de ese flujo nos impiden ver más allá.

Si intentamos analizar nuestra sociedad, ¿qué vemos? Muchas tiendas de objetos inútiles que no tienen finalidad práctica alguna, una oferta de regímenes de adelgazamiento cada vez más amplia, gente corriendo sin tiempo, personas compitiendo, individuos discutiendo, violencia doméstica, suicidios cada vez más frecuentes, etc. Nos hemos perdido. ¿A qué nos estamos dedicando?

Viéndolo así parece que lo que la gente desea es trabajar a todas horas, estar delgada, comprar muchos objetos inútiles, ser superior al que tiene al lado… ¿Realmente esto es lo que queremos? ¿Realmente esto es lo que nos proporcionará la felicidad?

En muchos casos, las personas aquejadas de dolor crónico no tienen más remedio que parar, dejar de trabajar y apearse de la

corriente que arrastra a todo el mundo. Y entonces algunos de ellos empiezan a notar que tienen pocos amigos, que no tienen hobbies, que hace siglos que no ven a sus familiares, que la relación con su pareja se aguantaba porque «todo iba tirando», etc. Y ante esta demoledora visión, hay reacciones muy dispares.

Algunas personas reaccionan queriendo volver a la corriente que los arrastraba cada día porque de esa forma ya se consideraban más o menos felices.

Y en el otro polo nos encontramos personas que, al ser expulsadas de esta corriente por culpa del dolor, empiezan a reflexionar sobre su vida pasada y a preguntarse por sus valores (es triste que las personas tengamos que sufrir por el dolor, por una enfermedad o por la muerte de algún familiar para empezar a cuestionarnos nuestras vidas), y es en ese momento cuando empiezan a darle un verdadero significado a su vida.

Existen diversos ejercicios que en esos momentos de reflexión pueden ayudarnos a meditar sobre nuestros valores. A continuación presentamos uno de ellos.

Ejercicio de reflexión 1: El funeral

Imagínate que un familiar muy querido ha muerto y vas al tanatorio a dar el pésame. Allí hay muchos familiares y amigos del difunto. Todos, como suele ser habitual, están hablando del fallecido: sobre su carácter, su forma de actuar, su relación con él, etc.

Entonces vas al recinto donde se encuentra tu familiar fallecido para verlo por última vez y al acercarte al féretro… te das cuenta de que ¡el muerto eres tú!

Piensa: ¿qué te gustaría que dijeran de ti las personas que te están velando?, ¿qué te gustaría que comentara tu pareja?, ¿y tus padres?, ¿qué tipo de comentarios te gustaría oír de tus hijos?, ¿y de cada uno de tus amigos?, ¿qué te gustaría que dijeran de ti tus compañeros de trabajo?

Meditar sobre estas cuestiones nos puede ayudar a averiguar lo que realmente nos importa. Normalmente, las personas, cuando realizan este tipo de reflexión, se dan cuenta de que uno de los aspectos cruciales, algo que realmente valoran, es que la gente los quiera, los aprecie, considere que es un buen amigo o un buen padre, etc. En definitiva, el aspecto relacional suele ser considerado

importante. Aunque, evidentemente, dependiendo de cada persona los resultados de esta reflexión pueden tener muchos matices diferentes. Algunos quieren ser considerados inteligentes, otros simpáticos, otros trabajadores, pero el aspecto relacional es normalmente uno de los más valorados.

Lo importante no es sólo preguntarnos qué es lo que verdaderamente valoramos, sino también formularnos la pregunta: ¿la vida que estoy llevando, la forma que tengo de actuar, de relacionarme, las prioridades que establezco, etc., realmente me ayudarán a conseguir lo que realmente valoro? ¿Están en consonancia mis valores con mis actos?

Quizá veamos que estamos dedicando muchísimas horas al día a trabajar y, en cambio, lo que queremos que digan de nosotros no es «¡Cuánto trabajaba!», sino «Era una persona comprensiva, se podía confiar en ella».

O, por ejemplo, quizá nos preocupemos mucho por estar más delgados o por nuestro aspecto físico y, sin embargo, en nuestra reflexión no hayamos pensado que lo que nos gustaría oír son frases del estilo: «¡Qué delgado que estaba!».

¿Por qué aspectos nos preocupamos y a qué dedicamos más tiempo? ¿Nuestras preocupaciones y nuestras actividades tienen relación con lo que realmente queremos en el fondo? Es usual encontrar grandes desajustes entre lo que las personas valoramos y cómo nos comportamos. Por ejemplo, hay personas a las que les gustaría ser consideradas buenas amigas y, sin embargo, no dedican tiempo a sus amigos, no les llaman, no les ven. O personas que desean ser muy queridas por su pareja y, sin embargo, no hacen esfuerzo alguno por cuidar la relación… Este tipo de desajustes suelen caracterizar nuestra existencia.

Charles Handy, un hombre que ha triunfado con mayúsculas profesionalmente, no ha necesitado realizar el ejercicio anterior de visualización de su propio funeral porque él vivió una experiencia que le sirvió para plantearse las mismas preguntas. En una entrevista para *La Vanguardia*, Lluís Amiguet le invitó a contar su historia.

Destacando sólo algunos de sus triunfos profesionales, diremos que Charles fue directivo de la Shell, doctor Honoris Causa en doce universidades y comendador de la Orden del Imperio Británico. Él definía a su padre como un

tipo gris. Fue pastor protestante de una oscura parroquia irlandesa durante cuarenta años. Cuando, durante una reunión de negocios en París, a Charles le dieron la noticia de la muerte de su padre, pensó que asistir al entierro suponía un engorro en su agenda superapretada. Cuando llegó al funeral, vio que la policía abría el camino a una caravana inmensa de coches. La muchedumbre era increíble, eran niños del coro, hombres y mujeres y decenas de amigos que habían acudido de todos los rincones de Irlanda y Gran Bretaña; había cientos de personas. Y a todos se les veía realmente afectados, muchos llorando y recordando buenos momentos. Su padre había bautizado a decenas de aquellos hombres, los había casado y había enterrado a sus familiares. Y entonces Charles se formuló esta pregunta: ¿quién demonios vendría a mi funeral desde miles de kilómetros con lágrimas en los ojos? Según Charles eso cambió su vida. Sus valores se tambalearon, y el trabajo fue el valor que salió más dañado de la experiencia. Dejó de ser el motor de su vida.

En el caso de Charles, sacar valor al trabajo le ayudó a llevar una vida más plena. Eso no significa que todos tengamos que poner el trabajo en el escalón más bajo de nuestra escala de valores. No hay un orden concreto para la escala de valores que sea mejor que otro. Una persona puede ser muy feliz considerando el trabajo como su primer valor, mientras que otra puede serlo colocando en primer lugar a su familia. Lo que determina, pues, el bienestar no es el orden en que pongamos nuestros valores, sino sobre todo si existe un gran desequilibrio entre ellos: por ejemplo, basar nuestra vida en un solo valor o que exista una gran distancia en el valor que damos al trabajo y a las relaciones. A continuación, otro ejercicio nos ayudará a meditar más a fondo sobre estos aspectos.

Ejercicio de reflexión 2: El jardín

Otro ejercicio que nos puede ayudar a cavilar sobre los desajustes entre nuestros valores y nuestra vida es el siguiente:

Imagínate que tienes un jardín y que eres el único responsable de cuidarlo. Eres el jardinero de tu jardín. Supón que las plantas simbolizan lo que tú quieres en la vida. Ahora observa tu jardín y date cuenta de qué plantas tienes, fíjate en cuáles están más cuidadas y crecen mejor y cuáles se encuentran más mustias.

Regar todas las plantas cada día o muy a menudo es indispensable para que crezcan; si no, se marchitan y mueren. ¿Las riegas? Recuerda si plantaste alguna semilla y no la regaste y, por tanto, no germinó.

Recorre todo tu jardín para comprobar si hay alguna zona que tienes

abandonada, por la que no vas nunca.

Como en todos los jardines, seguro que en el tuyo también aparecerán malas hierbas. ¿Qué haces con ellas? Hay jardineros que se dedican todo el tiempo a arrancar malas hierbas y por ello descuidan el resto de sus plantas. Su obsesión es que no haya ningún hierbajo y desatienden el resto de jardín. Cuanto más se dedican a arrancarlas peor está el resto de sus plantas. ¿Cuáles son tus malas hierbas, tus miedos, inseguridades, puntos oscuros, confusiones, etc.? Un jardín sin malas hierbas no existe, todos los jardines tienen. Si no fuera así, sería un jardín tan artificial que lo veríamos extraño, irreal. Sigamos, pues, dedicándonos más a las plantas que a los hierbajos.

¿Cómo te gustaría que fuera tu jardín? Quizá te estás dedicando hace muchos años a regar una planta que ya no te gusta y, en cambio, te gustaría sembrar semillas nuevas. Quizá te hayas limitado a imitar los jardines de tus vecinos porque te parece que son plantas fáciles de cuidar; al menos eso es lo que a ti se te antoja viendo a tus vecinos, pero ¿realmente éstas son las plantas que quieres?

Analiza tu forma de cuidar el jardín. ¿Lo cuidas más los días en los que estás animado que los días en los que estás triste? Para atender a un jardín debidamente, se requiere esfuerzo y cuidados sistemáticos, todos los días. Si el cuidado del jardín depende del humor del jardinero, ¿qué pasará con el jardín?

¿Eres un jardinero impaciente? El crecimiento de las plantas requiere su tiempo. Muchos jardineros se desesperan cuando las plantas no crecen al ritmo previsto, una impaciencia que acaba provocando su descuido. Como están impacientes, empiezan a plantar más semillas para comprobar si, al contrario de las ya sembradas, brotan de ellas plantas con más rapidez. Sin embargo, las semillas recién plantadas, como todas, necesitan su tiempo para convertirse en plantas frondosas. Con su estrategia fruto de la impaciencia acaban con un jardín donde han sembrado muchas semillas pero de las que no han obtenido ninguna planta porque no las han cuidado con paciencia. ¿Es ése tu caso?

Muchos jardineros, cuando plantan una semilla, se imaginan todos los detalles de la planta que crecerá, y cuando ésta crece y observan que la forma o el color de las flores o el número de hojas no es exactamente como habían previsto, empiezan a creer que han escogido la planta equivocada o que quizá no hayan realizado de forma correcta su labor de jardinero. Otros, en cambio, observan sus plantas y aprecian y disfrutan de las formas que no esperaban ver, de esas pequeñas sorpresas de la naturaleza. ¿Cuál es tu caso?

¿Tienes tiempo para que todas tus plantas crezcan debidamente? Hay jardineros a los que les gustan muchas, muchísimas plantas diferentes, pero el día tiene veinticuatro horas y los jardineros son personas que necesitan descansar, así que el tiempo que tienen para dedicar a las plantas es limitado. En estos casos, puede ocurrir que el jardinero no dedique a cada planta el tiempo que necesita. Se trata, pues, de un jardinero con un jardín ideal con muchas plantas hermosas y con un jardín real con muchas plantas mustias o muertas.

¿Cuántas plantas tienes en tu jardín? Podemos dedicar la mayoría de

nuestros esfuerzos a una sola planta y conseguir que crezca y se convierta en algo digno de admiración, pero ¿qué pasará si la planta muere o simplemente el tiempo la transforma? ¿Qué pasará si lo que cambian son nuestros gustos y la planta deja de gustarnos?

Piensa en qué jardín te gustaría tener y en cómo deberías cuidarlo.

Todas las preguntas que nos plantea la metáfora del jardín son interesantes. Queremos destacar una de ellas: el número de flores de nuestro jardín. Podemos ver a muchos hombres que el día de su jubilación caen en una profunda desolación, madres que el día que sus hijos se independizan no saben qué hacer con sus vidas o deportistas de élite que cuando no consiguen la medalla se derrumban. Todos estos casos suelen tener un común denominador. Sólo había un tipo de planta en su jardín: su trabajo en el caso de los jubilados, sus hijos para la madre o el deporte si hablamos del deportista. ¿Nos parecemos a ellos?

Pararnos a plantearnos nuestros valores es algo sumamente necesario. La sociedad, los seres que nos rodean, la organización del tiempo, del trabajo, las costumbres, todo nos empuja. A veces parece que vivimos dormidos y ya es hora de que vayamos despertando.

Ejercicio de reflexión 3: Alejando influencias familiares y sociales

Otra suposición que nos podemos plantear y que resulta de utilidad para clarificar nuestros valores consiste en intentar imaginar que la opinión de nuestros padres, nuestra pareja, las personas importantes que nos rodean no existe y, partiendo de la inexistencia de esta opinión que suele presionarnos, preguntarnos: ¿qué es lo que realmente nos gusta, lo que valoramos? ¿Cómo nos gustaría ser? A veces contestar a esta pregunta nos puede resultar sumamente arduo porque estamos tan acostumbrados a dejarnos guiar, que no sabemos realmente lo que queremos. Recuerdo el caso de una paciente:

Era una mujer de 45 años diagnosticada de fibromialgia. A primera vista, lo que más me sorprendió era su aspecto físico, sumamente descuidado, aunque intuía que debajo de ese disfraz se ocultaba una mujer atractiva. Me contó que su padre, ciego, había muerto hacía pocos meses y que ahora sólo cuidaba a

su madre. Cuando se casó, se llevó a sus padres a vivir con ella. Al principio trabajaba y disfrutaba con su trabajo, pero por los problemas de salud de sus padres decidió dejar de trabajar y dedicarse a ellos. Aunque estaba casada y tuvo dos hijos, su vida se centró en el cuidado de sus padres. Desde que su padre murió, sufría una terrible depresión, incluso había tenido pensamientos de suicidio. No es necesario decir que de la mano de la depresión vino un aumento increíble del dolor físico. Ahora tenía más tiempo para ella. Sin embargo, ¿qué hacer con este tiempo? Cuando le pregunté qué le gustaba hacer, ¡lo había olvidado! No sabía lo que le llenaba, no sabía cuáles eran, ahora que ya no cuidaba a su padre, los objetivos de su vida. Arrastrada por las obligaciones, había olvidado sus propios valores.

Aunque en menor medida, ¿no nos pasa, en muchas ocasiones, lo que le ocurrió a esta mujer? Las obligaciones nos arrastran y el resto se va difuminando, va perdiendo su valor. Lo que nos gustaba deja de hacerlo y al final no disfrutamos con nada. Recuerdo perfectamente que esa paciente me comentó que le daba una rabia inmensa cuando su marido se iba al bosque a recoger setas porque ¡lo veía disfrutar! Y para ella resultaba imposible hacerlo.

Como acabamos de comentar, algunas personas no saben realmente lo que les importa. El problema de otras, en cambio, reside en que cuando se les pregunta qué les gustaría hacer con sus vidas, proponen objetivos imposibles de conseguir.

Es usual encontrar personas con dolor crónico que deben dejar su trabajo. En muchos casos, dejar un trabajo que les llenaba les sumerge, como es lógico, en una auténtica desdicha. Normalmente, cuando se les pregunta qué es lo que piden de la vida, la respuesta es volver a su antiguo trabajo. Sin embargo, recuperar el empleo para muchas de estas personas es un objetivo imposible.

La fábula ¿*Quién se ha llevado mi queso*? trata precisamente de eso, de perder nuestro queso, que simboliza nuestro trabajo o cualquier otro aspecto de la vida que nos importe. En este cuento intervienen cuatro personajes, dos de los cuales son seres pequeños como ratones pero que piensan como los humanos. En un momento del cuento, estos dos seres se encuentran en una sección de un laberinto que está lleno de queso, pero llega un día en que el queso se acaba y no saben qué hacer. Entonces, uno de ellos se arriesga y se va a buscar más queso por el resto del laberinto, pero el segundo tiene miedo de perderse y se aferra a la esperanza de que en aquella habitación donde había queso tiene que volver a haber. Como podemos suponer, el final feliz lo encuentra el primer ratón.

Si nuestro trabajo u otras actividades que realizábamos no las podemos llevar a cabo por culpa de nuestro dolor, debemos buscar el queso en otras direcciones. Debemos analizar qué es lo que nos llenaba de nuestro trabajo o de esas actividades. ¿Por qué nos gustaba? Las respuestas pueden ser muchas. Quizá nos gustaba porque implicaba la relación con otras personas, porque nos hacía sentir útiles. Es posible encontrar estos aspectos en otras actividades. Recuerdo más de un caso de personas con dolor crónico que ya no trabajaban y se sentían inútiles y que finalmente encontraron una fuente de gratificación muy importante en actividades de voluntariado social ayudando a otras personas.

Reformular nuestros valores puede resultar un proceso doloroso, aunque conveniente. En el caso de la mujer aquejada de fibromialgia, debía aceptar que quizá todo el sacrificio que había hecho por sus padres había sido demasiado y que quizás en algo se había equivocado: su buen corazón la había llevado a olvidarse de ella misma. Y esa depresión que arrastraba por centrar la vida en ayudar a sus progenitores ahora no sólo la perjudicaba a ella, sino también a su marido y a sus hijos. ¡Increíble paradoja! Su entrega a los demás había acabado dañando a las personas más importantes de su vida. En muchas ocasiones, para reformular nuestros valores, debemos admitir que nos hemos equivocado, y admitirlo puede producir dolor, mucho dolor, porque implica reconocer que nuestros sacrificios, nuestro trabajo, nuestras ideas, algo muy nuestro ha provocado nuestro malestar.

Imaginemos que vamos al dentista. Una caries muy avanzada está instalada en uno de nuestros dientes. El dentista mira, pincha y rasca todos los dientes sanos, pero no toca el diente afectado. La visita no habrá sido nada dolorosa, pero tampoco ha solucionado nuestro problema.

A veces avanzar conlleva sufrir un poco por el camino. Reflexionar sobre nuestros valores es crucial para no andar vagabundeando por la vida. Los valores son como puntos en el horizonte. Si los vemos, no nos perderemos. Podemos fracasar, hundirnos, equivocarnos mil veces en nuestra vida, pero, si al alzar los ojos vemos esos faros, sabremos qué dirección hemos de seguir.

El dolor es más fácil de controlar si tenemos esas guías, esa brújula. Si no las tenemos, el dolor hará que nos centremos en él y

que olvidemos hacia dónde queremos ir. No es lo mismo «vivir *con* dolor» que «vivir *centrados* en el dolor». Si tenemos claros nuestros valores, el dolor nos acompañará, pero no será el centro de nuestra existencia.

Ejercicio de reflexión 4: Ordenando ideas

Un ejercicio que nos puede ser de suma utilidad para ordenar nuestras ideas es el siguiente:

En una hoja vas a escribir cómo te gustaría que fuera tu papel en tu vida respecto a varios aspectos. Dejarás en blanco aquellos que no te incumban.

1. Matrimonio/pareja/relaciones íntimas: ¿qué tipo de persona te gustaría ser en tu relación? ¿Cuál sería tu papel ideal?
2. Relaciones familiares: ¿cómo te gustaría comportarte con tus padres, hermanos, hijos… para sentirte orgulloso/a contigo mismo/a?
3. Amistades/relaciones sociales: ¿cómo te gustaría tratar a tus amigos? ¿Cómo te gustaría hacer nuevos amigos? ¿Qué significa la amistad para ti?
4. Empleo: ¿cómo te gustaría comportarte con tus jefes, tus compañeros? ¿Cuál sería la relación ideal que mantener con ellos?
5. Formación: ¿qué cursos te gustaría realizar para profundizar en temas que te atraen?
6. Hobbies: ¿qué actividades te gustaría llevar a cabo durante el tiempo libre?
7. Espiritualidad: este término puede tener muchos significados según la persona; puede tratarse de la religión, de un espacio de comunicación con uno mismo o con la naturaleza, de la meditación, etc. ¿Cómo debería ser tu espiritualidad?
8. Ciudadanía/ecología/asuntos sociales: ¿qué significa ser un buen ciudadano? ¿Te gustaría participar en actividades para mejorar asuntos de la comunidad? ¿Para mejorar nuestro entorno? ¿Te gustaría implicarte en temas sociales más amplios respecto a tu país u otros países?
9. Bienestar y aspecto físico: ¿te gustaría mejorar tu salud? ¿Realizar ejercicio físico, dejar de fumar, mejorar la dieta?, etc.

En el papel no sólo debes describir cómo te gustaría comportarte respecto a estas facetas, sino también la importancia que le otorgas a cada una de ellas puntuándola del 0 al 10: «0» si no te importa en absoluto y «10» si es un área de suma importancia para ti. Igualmente debes anotar el porcentaje de tiempo que normalmente le dedicas del 0 al 10: «0» si no le dedicas nada de tiempo y «10» si consideras que le dedicas el suficiente tiempo. Con estas dos puntuaciones verás de forma muy gráfica tus desajustes. Por ejemplo, quizá la

amistad la calificas con una puntuación de «8» en importancia, pero le dedicas «2» de tiempo.

Este tipo de ejercicios son muy útiles para hacer un alto en el camino y ordenar nuestras ideas. Ayudan a reflexionar. No obstante, reflexionar es necesario, pero no suficiente. Muchas personas reflexionan, pero se quedan ahí y no pasan a la acción. Quizá después de escribir la carta a los Reyes Magos de cómo nos gustaría que fueran nuestras áreas en la vida, no hacemos nada para conseguirlo. Como ya se ha comentado en el capítulo de las barreras, los humanos tenemos muchas barreras para el cambio y, si no las saltamos, no lograremos conseguir nuestros objetivos, así que debemos estar dispuestos a saltarlas. Cuando se realizan ejercicios como los anteriores, es usual concluir que nuestra vida necesita muchos cambios: queremos dejar de fumar, ver más a nuestros amigos, no chillar tanto a nuestros hijos, etc. Tanto trabajo por hacer puede paralizarnos, así que lo mejor será planificar de forma muy gradual estos nuevos objetivos, empezando por el más sencillo.

> Un viaje de mil millas comienza por un simple paso.
>
> Proverbio chino

El papel en blanco

Coge un papel en blanco y resérvate veinte minutos para reflexionar y contestar a las siguientes preguntas. Cuando acabes, guarda el papel.

El dolor en muchas ocasiones provoca que perdamos nuestra brújula, las guías que nos marcan el camino que hay que seguir. A lo largo del capítulo ya hemos realizado varios ejercicios para meditar sobre nuestros valores. Vamos ahora a realizar las últimas reflexiones.

1. ¿Te sientes perdido/a? ¿Tienes guías en tu vida?

2. ¿Cuáles son tus principales valores?

3. ¿Crees que las actividades que realizas se encuentran en consonancia con tus valores?

4. ¿Haces altos en el camino, de vez en cuando, para meditar sobre lo que realmente te importa y sobre si estás cuidando realmente esos aspectos?

5. ¿Qué puntos de tu vida crees que deberías cambiar para actuar en mayor concordancia con tus valores?

6

El puente que te separa de los demás

Cómo mejorar las relaciones con los que nos rodean

> Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, en media pena.
>
> Proverbio sueco

Las personas somos animales sociales. No estamos diseñados para vivir solos. Nuestro bienestar depende de las relaciones que mantenemos con los demás, no solamente en los aspectos puramente prácticos, sino sobre todo en los emocionales.

Las relaciones, al igual que nuestro cuerpo, tienen que cuidarse para mantenerse sanas. Y no es una tarea fácil. Con el propósito de mantenernos en buena forma física, solemos preocuparnos de nuestra alimentación, nuestros hábitos, etc. En cambio, respecto a las relaciones, solemos creer que se mantendrán sanas sin ninguna dedicación por nuestra parte, y en eso nos equivocamos.

El dolor provoca sufrimiento por sí mismo y, sobre todo, por su torturante manera de enturbiar nuestros vínculos con los seres queridos. El dolor actúa sumando miedos a nuestras relaciones: miedo a sentirnos incomprendidos porque los demás no sienten el mismo dolor que nosotros; miedo a que los otros sientan pena por nuestras circunstancias; miedo a que nos consideren inútiles; miedo a que se aburran con nosotros cuando hablamos de nuestro dolor, etc.

En los vínculos que establecemos con los demás desempeña un

papel crucial cómo nos sentimos con nosotros mismos. La relación es como un puente entre dos personas. Nuestros miedos, nuestras inseguridades, se convierten en obstáculos que se van acumulando a lo largo del puente, así que cuantas más inseguridades sentimos más impedimentos se acumulan para llegar al otro lado del puente. En cualquier relación hay siempre un mínimo de obstáculos porque nadie se encuentra libre de miedos. Por desgracia, es habitual que el dolor contribuya a añadir más miedos, más trabas a ese puente.

El dolor suele conllevar inseguridades y hemos de intentar ser lo más conscientes posible de ellas para que nos obstaculicen lo mínimo. Nuestras dudas nos convierten en seres sensibles, vulnerables. Un comentario neutro se puede interpretar como un ataque frontal. Imaginemos, por ejemplo, que salimos a cenar con nuestra pareja e inmediatamente después de los cafés, mientras nos sentimos a gusto hablando, nos pide volver a casa. Si nos consideramos personas aburridas, la petición de marchar del restaurante nos puede sentar fatal. Enseguida pensaremos que nos ha pedido volver a casa porque nuestra conversación no es suficientemente interesante, cuando es muy posible que existan otras causas. Quizá nuestra pareja está cansada, quizá tiene que madrugar, etc. Nuestra vida está plagada de pruebas de interpretaciones erróneas. Y estos malentendidos son proporcionales a nuestras inseguridades interiores. Es imposible vivir sin ningún tipo de inseguridad, por eso debemos adoptar el papel de observador y contemplar en qué momentos aparecen nuestras dudas. Si logramos una cierta perspectiva, es mucho más sencillo paliar el efecto manipulador de nuestros complejos.

Normalmente, cuando hablamos de las personas que nos rodean, decimos frases como: «Si mis hijos me obedecieran…», «Si el médico me entendiera…», «Si mi pareja me hiciera más caso…», «… sería más feliz». Para aumentar nuestro bienestar, queremos que cambien nuestras relaciones. Pero, fijémonos bien, lo que realmente queremos que cambien ¡son los demás!

Cómo hacer que la gente haga cosas[1] es el atractivo título de un libro que muchos lectores habrán comprado pensando que encontrarían en su interior técnicas para manipular y conseguir lo que quieren de la gente que les rodea. Sin embargo, el texto, de 290 páginas, se puede resumir en una sola idea: si quieres que los demás

cambien, ¡el primero que debes cambiar eres tú!

Los ejemplos abundan: un marido puede pensar: «Si mi mujer fuera más cariñosa conmigo, me gustaría regalarle esa pulsera, pero de la manera en que se comporta mejor no hacerlo». Quizá si el marido empezara por entregarle el regalo, la mujer actuaría de forma más afectuosa. Un jefe puede creer que a los empleados sólo se les debe alabar cuando realizan algún trabajo extraordinario. Posiblemente, si este empresario elogiara más a sus trabajadores, éstos trabajarían más y mejor.

Si pretendemos mejorar nuestras relaciones, debemos dar el primer paso. Y ese primer paso consiste en identificar cuál es nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Cómo identificar nuestra forma de relacionarnos

Existen tres formas principales de relacionarnos con los demás: la sumisión, la agresividad y la asertividad.

Vamos a poner un ejemplo. Piensa en la siguiente situación: «Vas a la panadería a comprar pan y al salir te das cuenta de que te han dado mal el cambio. Te faltan 50 céntimos. ¿Qué harías?».

Ante este tipo de situaciones, se pueden dar distintas reacciones que se pueden tipificar en tres tipos de respuestas.

- La respuesta sumisa consistiría en pensar algo así como: «Quizá me he equivocado yo al contar», «¡Qué ridículo entrar solamente para reclamar 50 céntimos!», «Voy a poner en un aprieto a la panadera si le digo que se ha equivocado», para finalmente no entrar en la tienda a aclarar el malentendido y perder los 50 céntimos.
- La respuesta agresiva se basaría en pensamientos del tipo: «Es increíble, ahora me quieren estafar 50 céntimos» o «Se creen que no me voy a dar cuenta de que me faltan 50 céntimos» y acabar entrando en la panadería chillando «¡Ya está bien! ¡Me han devuelto mal el cambio! ¡Deberían tener más cuidado!».
- La respuesta asertiva partiría de pensamientos del siguiente estilo: «Ha habido algún error» y entrar y decir algo así: «Perdonen, no me cuadra el cambio, me parece que faltan 50 céntimos».

Otro ejemplo de situación en el que se darían los tres estilos de respuesta sería éste: «Estás en un restaurante, has pedido un filete muy hecho y no te lo traen tan hecho como tú querías. ¿Qué harías?». ¿Cómo sería tu respuesta? ¿Sumisa, agresiva o asertiva?

No es necesario decir que la mejor forma de relacionarnos es asertivamente. Las respuestas agresivas y sumisas pueden tener consecuencias muy negativas a corto y a largo plazo.

Recuerdo a un paciente que era sumamente agresivo. Cuando realizamos el ejercicio anterior, lo reconoció totalmente. Me comentó que con el estilo agresivo conseguía todo lo que se proponía, estaba orgulloso de su estilo. Y en cierta forma tenía razón, porque con su estilo había conseguido muchos de sus propósitos. Había ido a hablar o, mejor dicho, a discutir con todos los médicos. Les exigía que le quitaran el dolor, les obligaba a que le practicaran distintas técnicas que él pensaba que resultarían eficaces, incluso les obligó a operarle cuando los médicos dudaban mucho al respecto. Consiguió someterse a muchos tratamientos, pero, desgraciadamente, sin éxito alguno. Recuerdo también que incluso había demandado legalmente a distintos médicos de varios hospitales. Realmente había conseguido que le practicaran lo que él quería mediante su estilo agresivo. Hablé con muchos de los médicos que le habían tratado y le tenían un miedo atroz. Muchos estaban desesperados porque consideraban que el tratamiento más adecuado para ese paciente era uno en concreto y, en cambio, el paciente les exigía otro. Y ellos, ante estas exigencias tan fuertes, ya no sabían qué opción debían elegir. Quizás en la trayectoria de su vida había conseguido algunas cosas con su agresividad, pero las personas más importantes para él, su pareja y su hija le habían abandonado. Y no es necesario decir que era un completo desdichado.

Con la agresividad se pueden conseguir objetivos a corto plazo, pero no es un estilo útil a largo plazo porque lo único que conseguimos es dar miedo a los que nos rodean. Además, la agresividad supone enfado y este estado es sumamente perjudicial para nuestro organismo. Estar enfadados nos altera y, si es algo habitual, incluso puede provocar un deterioro de la salud.

El estilo sumiso tampoco es eficaz a largo plazo. Con el estilo sumiso podemos evitar tener que enfrentarnos con los demás para reclamar nuestros derechos; sin embargo, justamente por ello nunca los conseguimos. No sólo no los conseguimos, sino que al ir tragando todo lo que pensamos, nuestros problemas sufren el efecto bola de nieve y cada vez nos pesan más. Una suma de malentendidos puede llevar a la persona a un callejón sin salida.

Muchas personas, con su estilo sumiso, se convierten en seres que viven para los demás. La sumisión es una enemiga del dolor. Recuerdo innumerables ejemplos de pacientes que por no decir que no, se encargaban de mil asuntos que les desgastaban físicamente y su dolor aumentaba sin ningún tipo de consideración. Por ejemplo, me viene a la cabeza una paciente que cada domingo tenía a sus familiares a comer en su casa y para ella significaba un esfuerzo físico desmesurado. No obstante, para no decir que no a sus seres queridos, seguía con esta costumbre, que perpetuaba su dolor.

En la Biblia, podemos encontrar una historia que se puede interpretar como un caso de estilo sumiso:

> Esta historia trata de dos hermanos que algún día recibirían la herencia de su padre. Uno de ellos pregunta al padre si le puede dar su parte antes de que muera. El padre acepta y el hijo se va de viaje.
>
> El otro hijo se queda en casa y, además de sus tareas, también lleva a cabo las que debería haber realizado su hermano. Está convencido de que está haciendo lo correcto.
>
> El padre, como es lógico, echa de menos al hijo que se encuentra de viaje. Cuando, años después, éste vuelve a su casa empobrecido, pues se ha gastado la herencia, el padre da la orden de que maten un becerro cebado y den una gran fiesta para celebrar su vuelta.
>
> Entonces el segundo hijo se enfada. No entiende por qué tantos festejos por la llegada de su hermano. Éste, a diferencia de él, faltó a sus obligaciones y ahora tiene la desfachatez de volver sin un céntimo con la intención de continuar haciendo su vida como si nada hubiera pasado. El segundo hijo se queja a su padre: «¿Por qué tienes tantas atenciones con él? Yo he permanecido en casa y he cumplido con mis obligaciones y nunca has dado una fiesta en mi honor».
>
> Su padre se limita a contestarle que se siente tan contento de que su hijo haya vuelto que todo está perdonado.

En otro capítulo, se ha descrito una forma de pensar que muchas veces nos caracteriza: la falacia de la recompensa divina, esto es, pensamos que todos nuestros sacrificios algún día se verán recompensados. Probablemente es lo que pensaba el hijo que permaneció en casa. Creía que sus esfuerzos se verían recompensados y finalmente no fue así. Su estilo es completamente sumiso, nunca reclama sus derechos, sino que, al contrario, asume las responsabilidades de su hermano. El hijo que se queda en casa piensa que son su hermano y su padre los que actúan mal. Sin

embargo, su hermano tiene derecho a pedir su herencia anticipadamente, como también tiene la obligación de aceptar un «no» por respuesta, si ésa hubiera sido la contestación del padre. Incluso tiene derecho a equivocarse y a volver arruinado. Su padre también tiene derecho a darle la herencia anticipadamente y a sentirse feliz al regreso de su hijo. La persona más infeliz de la historia es el primer hermano y es su sumisión la responsable de esa infelicidad.

Vemos cómo los estilos sumisos y también los agresivos, en lugar de ayudarnos, a largo plazo empeoran nuestras relaciones.

El estilo más eficaz para cuidar nuestra intrincada red de relaciones es el asertivo. La asertividad consiste en ejercer nuestros derechos de una forma educada, amable, teniendo al mismo tiempo en cuenta los derechos de los demás.

Cómo ejercer un estilo asertivo

En primer lugar es necesario que seamos conscientes de nuestros derechos. Nosotros tenemos tanto derecho como los demás, pero, cuidado, ¡los demás también tienen tanto derecho como nosotros! Es el estilo más difícil porque es el resultado de un equilibrio entre nuestros derechos y los derechos de los que nos rodean. En las relaciones asertivas debemos tener en cuenta no sólo nuestras emociones (como harían los agresivos), ni sólo las emociones de los demás (cómo harían los sumisos), sino que hemos de considerar al mismo tiempo las dos caras de la moneda. Tenemos que convertirnos en una balanza.

Por tanto, si somos personas más bien sumisas, deberemos enfatizar nuestro propio bienestar. Pensar de esta forma no es ser egoísta, ni mucho menos. Cuanto mejor estemos con nosotros mismos, mejor estarán los que nos rodean. No sirve de nada sacrificarse por los demás, si ello aumenta nuestro dolor. Nuestros familiares estarán más cómodos con nosotros si nosotros nos encontramos satisfechos con nuestra vida.

Si nuestro estilo de relación es sumiso, debemos ser conscientes de nuestros principales derechos. Tenemos derecho a:

- Decir que no.

- No justificar todo lo que hacemos.
- Ignorar los consejos de los demás.
- Sentir y expresar el dolor.
- Pedir ayuda.
- Pedir aclaraciones.
- Protestar por un trato injusto.
- Cometer errores.
- Aceptar nuestros sentimientos.
- Cambiar de idea.
- Intentar cambiar.
- Estar solos.
- Etc.

Por el contrario, si somos personas más bien agresivas, significa que pensamos demasiado en nosotros y poco en los demás. Debemos pensar que si los demás no están bien con nosotros, nosotros tampoco estaremos a gusto con nosotros mismos. Es una simbiosis: si queremos estar bien, debemos procurar que los demás estén bien y si queremos que estén bien los demás, debemos intentar estar bien nosotros. Se mire como se mire, siempre debemos tener en cuenta las dos partes. Así que si somos agresivos, deberemos mover nuestro visor y dirigirlo fundamentalmente hacia los demás.

La principal herramienta de la asertividad: la empatía

Para ser asertivos, debemos entender a los demás y para ello es necesario practicar la empatía, esto es, la capacidad de ponernos en la piel de los demás. Veamos un ejemplo:

Imagina que te encuentras en la sala de espera de un médico. En esa sala también espera un padre con sus dos hijos de 4 y 6 años. Ya hace casi media hora que esperas y esos dos niños cada vez arman más ruido y se mueven sin parar. Tiran las revistas por el suelo e incluso al correr por tu lado te golpean. Lo peor de todo es la actitud del padre. No ha reñido ni una vez a sus hijos y está como ausente, pensando en sus cosas, sin preocuparse de que los niños te están molestando. Estás al borde de un ataque de nervios y al final, sin poder reprimirte, le gritas: «¡Oiga, no se da cuenta de cómo se portan sus hijos; por Dios, dígales algo!». Entonces el padre te pide perdón y los hijos se sientan y

permanecen quietos.

En esta supuesta situación, lo único que sabías era cómo te sentías tú, pero no cómo se sentía el padre, y has actuado en consecuencia, teniendo exclusivamente en cuenta tus emociones. Imagínate que te enteras de que hace una semana que la esposa de ese hombre ha fallecido y los dos niños están alterados por el revuelo emocional que hay a su alrededor. ¿Cómo te sentirías? Lo más probable es que de golpe la situación en la sala de espera se te antojara totalmente diferente: ya no verías al hombre como un desconsiderado y despreocupado y a los niños como unos malcriados. De repente, el padre te parecería una persona triste y los niños alterados y nerviosos por la dura experiencia que están atravesando.

Cuando conocemos las emociones de los demás, la visión de la situación cambia por completo. No obstante, es mucho más fácil conocer nuestros propios sentimientos y mucho más difícil asomarnos a la parte emocional de los demás. Como nos resulta una ardua tarea acceder a las emociones de los demás, muchas veces acabamos inventando cuáles deben ser. Nuestra indignación en el caso anterior, no parte del desconocimiento de la experiencia interna que está viviendo el hombre, sino del hecho de imaginar que el hombre actúa de ese modo porque es un desconsiderado.

Si en la situación anterior hubiéramos adoptado un estilo asertivo, sin agresividad, no nos hubiéramos sentido tan mal con nosotros mismos al enterarnos de la pérdida que había sufrido ese padre.

En las películas normalmente los ladrones son los malos y nosotros, como espectadores, queremos que los detengan y los encarcelen. No obstante, si la película es contada desde la perspectiva del ladrón, todo cambia. Entonces, lo único que deseamos es que logre escapar. Todo depende de la perspectiva desde la que se mire. La empatía, pues, supone ver las películas a través de los ojos de los buenos y de los malos.

Cuando nos relatan una historia de un padre que maltrata a sus hijos, no dudamos un instante en odiarlo. Si pudiéramos contemplar la vida de ese hombre, quizá nuestro sentimiento de odio se transformaría en pena, ya que la gran mayoría de los maltratadores han sido maltratados en su infancia. Este hombre fue un niño, un

muchacho al que su padre golpeaba.

Si no hay empatía, no hay felicidad. Ésta es una de las principales ideas que se sustenta en el libro *El arte de la felicidad*,[2] de un gran experto en el tema: el Dalai Lama. Vivimos muy conscientes de nuestros miedos y nuestras inseguridades, pero los que nos rodean tampoco están libres de ellas, por muchas armaduras que luzcan y por muy seguros que a nosotros nos puedan parecer. Todos llevamos muchas corazas, pero nadie se libra de las penas interiores. Las relaciones son como puentes y no solamente nuestros miedos actúan como obstáculos en ese puente, sino que también lo hace el sufrimiento de los demás. Así que para poder sortear estas trabas es necesario conocer nuestras inseguridades y las de las personas con las que nos relacionamos. A veces resulta difícil acceder a la parte interna de los demás porque nuestro gran sufrimiento puede levantar un alto muro ante nuestros ojos que no nos deja entrever el padecimiento de las personas que nos rodean.

¿Mantenemos una relación empática con los profesionales de la salud?

Es frecuente escuchar cómo los pacientes se quejan de sus médicos. El crudo testimonio de una paciente con fibromialgia recogido en el libro *Me llamo Marta y soy fibromiálgica*[3] describe los sinsabores sufridos durante la penosa peregrinación de médico en médico.

> La experiencia médica ha sido, como en tantísimos otros casos, una verdadera mierda, es decir, que no resuelven nada desde esas poltronas superiores desde las que pretenden hacernos creer que lo saben todo, cuando en realidad no son más que minúsculos hombrecillos que han aprendido a llevar un fonendo al cuello y a rellenar unas cuantas recetas para lo cotidiano, pero que no se interesan casi nunca de verdad por sus enfermos. Ni mucho menos procuran estar al tanto de las novedades científicas.

Y pensemos que estas palabras no son de las más duras que suelen recibir los profesionales sanitarios. De hecho, una encuesta realizada por el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona reveló que uno de cada tres médicos reconoce haber sido agredido física o verbalmente.

Está claro que si empieza a actuar el arquitecto de nuestro pensamiento, dividiendo el mundo en compartimentos, clasificando las personas en buenas y malas, los médicos se convertirán, inmediatamente y sin duda, en los malos de la película y los pacientes en los buenos.

Pero la realidad, como siempre y aunque nos empeñemos en simplificarla, es mucho más compleja. Si empezamos a hurgar por debajo de la bata blanca, encontraremos piel y luego carne y más tarde huesos; nos toparemos también con las tripas, el estómago, el corazón, y más allá hallaremos miedos, frustraciones, dudas y mil puntos oscuros… como cualquier bicho viviente.

Tenemos tendencia a creer lo que nos gustaría que fuera realidad. Nos encanta creer que los médicos siempre tienen la solución o al menos podrían tenerla si quisieran, pero la realidad es mucho más cruda.

La medicina como ciencia ha avanzado mucho, pero todavía hay cantidad de incógnitas. Muchas enfermedades son difícilmente diagnosticables, no se conocen siempre las causas ni mucho menos los tratamientos. Y ya no hablemos del dolor, que es algo casi fantasmal porque no se puede tocar. Cada día aparece un ingente volumen de investigaciones publicadas con nuevos hallazgos, pero no son ni mucho menos definitivos en la mayoría de los casos. Mientras un grupo de investigadores afirma que el tratamiento adecuado es A, otro equipo investigador concluye que la mejor terapia es B. O sea, que la ciencia de la medicina, como todas las ciencias, avanza dando tumbos. Y los médicos tienen que enfrentarse al ingente volumen de datos contradictorios, evidentemente sin tiempo para leerlo todo porque deben destinar sus horas a sus pacientes. Así, cada médico lee lo que puede y saca sus conclusiones, conclusiones sesgadas que es probable que no comparta con otros de sus colegas, que han leído también a ratos otros datos diferentes.

La medicina anda a trompicones y los médicos intentan hacerse su librillo. Su bata blanca es su coraza, pero son tan humanos como nosotros. A todos nos gustaría pensar que la ciencia de la medicina es sólida, que los médicos saben lo que tienen que hacer en todos los momentos.

De hecho, de forma inconsciente, les estamos pidiendo a gritos

que, por favor, sean superiores a nosotros, que lo sepan todo, que no duden. Y por ello muchos de ellos actúan de esta forma, casi como si no fueran humanos.

Pero, al mismo tiempo, les pedimos comprensión, trato humano. Les pedimos que sean profesionales y que dejen a un lado todos sus problemas, dudas, complejos y nos atiendan como es debido centrándose en nosotros. Desgraciadamente, les pedimos, en muchos casos, tareas de una dificultad desmesurada. Muchos de ellos, con gran implicación, consiguen dar este trato, pero otros fracasan. No tienen el coraje de ponerse en el lugar de alguien que sufre dolor constantemente y encima verse a sí mismos incapaces de paliar ese dolor. ¡Es tan duro! Y por ello ponen distancia y más distancia entre ellos y el paciente; no quieren implicarse, no son suficientemente fuertes para ello. Algunos incluso llegan a negar el sufrimiento del paciente o a infravalorarlo. No podrían soportar entender la magnitud de ese dolor, porque eso les haría sentirse pequeños y, sobre todo, inútiles al no poder tratarlo. Y, en cierta media, es conveniente que no se impliquen demasiado en el sufrimiento del paciente porque si así lo hicieran, se involucrarían de tal forma que no podrían analizar el caso con objetividad. Justamente por este motivo no es recomendable que los médicos traten a sus familiares o a personas muy allegadas, porque la implicación excesiva resta eficacia. Así, cierto distanciamiento incluso es conveniente, aunque, por desgracia, en algunos casos, es excesivo.

A toda esta amalgama de sentimientos debemos añadirle más ingredientes: la situación laboral de los médicos. La falta de medios, de tiempo para atender debidamente, los conflictos laborales, las guardias, noches sin dormir, etc. Entonces, ¿qué debemos pensar? «Pobrecillos médicos, y nosotros encima agobiándolos con nuestros problemas.» Tampoco es eso.

Debemos exigir nuestros derechos. El derecho a que nos informen debidamente de nuestra enfermedad hasta que la entendamos, el derecho a estar informados sobre los posibles tratamientos, el derecho a que consideren nuestra opinión en el momento de elegir el tratamiento, etc. Podemos exigir todos estos derechos desde dos posturas distintas: desde la incomprensión o desde el entendimiento.

Si lo hacemos desde la incomprensión y el odio, es difícil que nos traten como nos merecemos. Aunque nos esforcemos por solicitar información de forma educada, si en el fondo creemos que el médico que tenemos delante es injusto con nosotros, esta falta de comprensión se refleja en la forma de hablarle y en nuestro lenguaje no verbal. Entonces el médico se atrinchera en su coraza y aquí empieza el caos.

Si nosotros pedimos nuestros derechos desde la empatía, desde el entendimiento de la posición del médico, tenemos muchas más probabilidades para conseguir una relación armoniosa.

Recordemos que si queremos cambiar a los demás, hemos de cambiar primero nosotros. No podemos pretender que los médicos entiendan nuestro sufrimiento sin antes intentar comprender el suyo.

> Antes de juzgar al vecino, ponte sus zapatos.
>
> Proverbio chino

Es indispensable que la relación entre médico y paciente se base en la comprensión mutua. Algunas investigaciones indican que los pacientes que entienden de forma más clara su patología son aquellos que sufren menos dolor. Entender la enfermedad probablemente disminuye la ansiedad, ya que los síntomas son vividos como consecuencias normales y esperables. Y, en cambio, si la enfermedad para nosotros es algo oscuro, incomprensible y enigmático, cada síntoma se puede convertir en una señal de peligro. Para entender nuestra dolencia es crucial la colaboración del médico, sus explicaciones. Pensemos que el médico no es un adivino y no sabe lo que nosotros ya sabemos y lo que no, no tiene ni idea de lo que entendemos y de lo que no. Por ello, nuestro papel para que el médico se explique con claridad, para que nosotros lo entendamos, es de suma importancia. Recordemos que los miedos obstaculizan las relaciones fluidas. Si, por ejemplo, tenemos miedo de que el médico nos tilde de analfabetos, quizá no nos atrevamos a preguntar todo lo que deberíamos o quizá lo preguntemos sólo una vez, porque si tras su explicación no lo hemos entendido, nos avergüenza volver a formular otra pregunta. Así que debemos superar ese sentimiento y preguntar las veces que haga falta.

Es indispensable entender no sólo nuestra patología, sino también el tratamiento. Por ejemplo, conocer cuándo está indicado un fármaco, qué contraindicaciones presenta, etc. Es usual que las personas se automediquen en algunas ocasiones. Por este motivo, es fundamental que conozcan cuándo es conveniente y cuándo no lo es ingerir ciertos fármacos. Son muchísimos los pacientes que empeoran por culpa de automedicarse de una forma incorrecta. Por tanto, es imprescindible que preguntemos a nuestro médico para entender al máximo el funcionamiento de los fármacos que nos receta. No esperemos que tome la iniciativa porque puede que no sea así. Por tanto, debemos comportarnos de manera asertiva pidiendo nuestros derechos, en este caso información, pero siempre desde la empatía.

Y si con asertividad y empatía no logramos una relación armoniosa con nuestro médico, debemos recordar que también tenemos derecho a cambiar de médico.

¿Mantenemos una relación empática con nuestros amigos y conocidos?

Muchas personas con dolor crónico se muestran muy irritadas por la forma de actuar que suelen mostrar amigos y conocidos respecto a su dolor. Por ejemplo, una forma de reaccionar muy común que muestran los conocidos cuando la persona con dolor se queja se basa en comentarios del estilo: «Pues yo también estoy fatal, ayer tuve un día horrible, con un dolor de cabeza increíble». Esto es, muchas veces, cuando las personas con dolor crónico se quejan de su dolor, los amigos reaccionan comparando dolores ocasionales con el dolor crónico. Esta comparación saca de quicio a las personas con dolor crónico porque la encuentran injusta, pues los tipos de dolor son incomparables. Se sienten totalmente incomprendidas porque los demás no entienden la magnitud de su dolor. Sentimiento totalmente comprensible.

Vamos a practicar la empatía y pensar por qué esta forma de actuar es tan usual. Intentemos ver esta situación desde el otro punto de vista. Lo primero que debemos descartar es que los demás actúan así para fastidiarnos. Muy al contrario, ellos se comportan de esa forma con la mejor de las intenciones, aunque desgraciadamente los efectos que producen son los contrarios a los

deseados. Ante las quejas de dolor crónico, muchas personas se sienten incómodas, ya que en el fondo pueden sentirse culpables de sentirse bien ante una persona que sufre dolor. Y para reducir esta incomodidad empiezan a magnificar sus males o sus problemas. Deben de albergar también la esperanza de que, de esta forma, la persona con dolor, al ver otros problemas, considerará los suyos de menor envergadura. Lamentablemente, no suele suceder así, sino que lo que ocurre es que la persona con dolor se siente totalmente incomprendida.

A todos nos gusta creer que el mundo es justo, que Dios no juega a los dados y que el dolor no es el resultado de los caprichos del azar. Necesitamos creer en un mundo ordenado y comprensible. Y es probable que los sucesos sigan un orden, pero es de una complejidad inmensa y nuestro cerebro todavía no es capaz de entenderlo. Pero, aun así, queremos reducirlo todo a términos comprensibles para nosotros. Esta necesidad de simplificación podría explicar la tozudez que pueden mostrar amigos y conocidos a la hora de explicar nuestro dolor: «Es que tienes que tomarte la vida de otra forma», «Es normal que estés enferma, con lo que fumas y bebes», «Seguro que hay algún motivo inconsciente en tu cerebro que explica tu dolor». Si nuestros amigos piensan que sufrimos dolor por nuestro estilo de vida, ¡ellos están salvados!, porque su estilo de vida es, o creen que es, diferente al nuestro. En cambio, si piensan que el dolor es casi el resultado de un sorteo, entonces ¡no se libran de la posibilidad de encontrarse como nosotros en un futuro! A ellos les conviene mucho encontrar una explicación a nuestro dolor ligada de algún modo a nosotros, así ellos se salvan. Es muy humano pensar así, todos pensamos de esta forma, todos necesitamos creernos en cierto grado invulnerables. Probablemente, si no fuera de esta manera, nuestra vida sería una pesadilla. Así pues, no nos queda otro remedio que entender a los que se comportan así ante nuestro dolor.

¿Mantenemos una relación empática con nuestra pareja?

La relación con la pareja también puede verse envenenada por nuestro dolor, que la puede moldear de muchas formas.

Hay parejas en las que el dolor actúa moldeando la estructura en

la que se basa la pareja. El dolor es el centro de gravedad. Se convierte en el tema de conversación principal. Y los papeles dentro de la pareja vienen designados por el dolor: la persona cuidadora y la persona cuidada. Este tipo de relación tiene muchos peligros. Convertir el dolor en la fuente principal de conversación sitúa al dolor en algo presente constantemente y lo magnifica.

En este tipo de parejas, la persona cuidadora también puede contribuir a aumentar el dolor, aunque su intención sea justamente la contraria. Nuestros cuidados pueden reforzar la conducta de dolor. En psicología, este fenómeno se denomina «condicionamiento instrumental». Cuando una conducta va seguida de un refuerzo (un estímulo positivo, esto es, algo que nos agrada), ésta tiende a aumentar. Supongamos que a un abuelo, cada vez que nos explica sus batallitas de cuando era joven, no le prestamos la menor atención porque ya nos las ha contado miles de veces, pero cuando se queja de que le duele la cabeza enseguida estamos con él, ya que nos preocupa que pueda ser algo grave. ¿Qué conseguimos? Pues lo que conseguimos es que cada vez nos hable menos de sus batallitas y se queje más de su dolor de cabeza. No interpretemos mal la situación, eso no significa que el viejecito se queje conscientemente para obtener nuestra atención de una forma premeditada, sino que este fenómeno se produce de una manera involuntaria, inconsciente. En muchas ocasiones, se sugiere que las personas con dolor se quejan para obtener beneficios a cambio: cuidados, atención, etc. Estas insinuaciones pueden hacer mucho daño porque en realidad no es eso lo que ocurre. Las personas con dolor no actúan premeditadamente para obtener ganancias. Lo que ocurre es que su dolor puede quedar condicionado de forma automática. La conclusión no debe ser que se tiene que dejar de prestar atención a las quejas de dolor, sino más bien que se tiene que prestar más atención a otras conductas diferentes. En el caso del abuelo, si prestáramos más atención a las batallitas, seguro que el dolor pasaría a un segundo plano. Por eso es importante ampliar los temas de conversación, lo cual no significa dejar de hablar sobre el dolor, que no debe constituir el tema principal.

El dolor no debe ser el eje central, el que reparta los papeles. El dolor es muy traicionero repartiendo papeles. Si la persona con dolor asume el papel de cuidada y el otro miembro de la pareja el

rol de cuidador, el enquistamiento en estos papeles puede derivar en sentimientos muy dañinos. En muchos casos, las personas con dolor, cuando se divierten, ¡sienten vergüenza! Encima de que su compañero se esfuerza y las ayuda, las comprende… ¡van y se divierten! Este sentimiento tan contradictorio es devastador. La persona, de forma más involuntaria que voluntaria, reprime su diversión. Así pues, el dolor no debe repartir los papeles, la pareja no debe basarse en el dolor. El dolor está ahí y se le debe dejar un espacio, pero en un segundo plano. La pareja debe basarse en el amor, la diversión, compartir, etc.

En otros casos, el dolor sirve para resaltar las debilidades que ya presentaba la pareja. La persona con dolor se encierra en su dolor, el otro miembro de la pareja se centra sólo en sus problemas y la incomunicación marca el rumbo o, mejor dicho, la deriva de la relación. Alguien debe dar el primer paso, y recordemos que si queremos cambiar una relación, la primera persona que tiene que cambiar somos nosotros. Cuando alguien con dolor y con una relación a la deriva te pide consejo como psicóloga, resulta muy difícil tener que responderle que ha de intentar entender al otro y ayudar a solucionar los problemas de su pareja. Para una persona con dolor que se siente sin fuerzas puede resultar paradójico que justamente sea ella la que deba ayudar a su pareja, cuando le resulta imposible ayudarse a sí misma. Sin embargo, ésa es muchas veces la única forma de romper el círculo. Vivir con dolor resulta muy difícil y vivir con alguien que padece dolor tampoco es fácil. Pensemos en lo frustradas que pueden sentirse muchas personas por no poder ayudar a su compañero que sufre dolor. Imaginemos lo solas que se pueden sentir a veces al no explicar sus propios problemas a su pareja para no añadirle a su sufrimiento más motivos de angustia. En el libro ya citado, *Me llamo Marta y soy fibromiálgica*, podemos encontrar las palabras de su marido, que describen a la perfección estos sentimientos:

> Cuando una persona está enferma, ¿es la única que tiene que ser considerada? ¿Es la única a la que hay que atender, por la que hay que preocuparse? ¿Es la única que merece expresiones de cariño? ¿Es la única que hay que comprender, disculpar, justificar? ¿Es la única que hay que perdonar si no entrega, pudiendo, lo que los demás precisan de ella, además de lo que esa persona entiende que necesitan?[4]

Es indispensable hacer el ejercicio de ponerse en la piel del otro, pensar cómo se debe sentir, intentar entender sus problemas, intentar pensar cómo le gustaría que actuáramos nosotros con él o ella… Y crear un espacio para hablar y sobre todo para escuchar. Normalmente, cuando decidimos que hemos de hablar con nuestra pareja, es para decirle lo que nos molesta y lo que tiene que cambiar de su comportamiento. Ahora estamos hablando de algo totalmente diferente, estamos hablando de crear un espacio para escuchar, para comprender al otro, un espacio que podemos empezar a crear programando una cena romántica, un paseo, etc.

Hay una diferencia clave entre las parejas que funcionan y las que no. Y esta diferencia no estriba en lo *que* se dicen, sino en *cómo* lo dicen. Normalmente, en las terapias de pareja, el terapeuta no entra en los temas de disputa, sino que su función se basa, principalmente, en enseñar a comunicarse. No se trata solamente de ser empático y ponernos en la situación de nuestro compañero, sino también de expresar nuestros problemas con tacto para no herir sensibilidades. No estamos diciendo que se deban evitar los temas conflictivos porque eso sería utilizar la evitación, con lo cual no se soluciona ningún problema. Debemos entrenarnos en el *cómo*.

En el libro *Gracia y coraje*, de Ken Wilber, se describe una estremecedora historia real: la experiencia de una pareja que debe afrontar el diagnóstico de cáncer terminal de la mujer. Se describen, con mucho detalle, las diferentes fases, subidas y bajadas, que vive la pareja. Cuando en una de esas fases la pareja, como tal, toca fondo y parece que el amor ha desaparecido, empieza la reflexión y la salvación de la pareja. He aquí un pedazo de la reflexión de la protagonista de la historia:

> Estamos aprendiendo a fijarnos más en *cómo* nos decimos las cosas, en vez de sólo en el contenido. Así, hay muchas ocasiones en las que cada uno de nosotros se siente plenamente justificado o en posesión de la verdad con respecto a un determinado punto, pero expresa su verdad de una manera desagradable, airada, defensiva o insultante. Y, en tal caso, no solemos darnos cuenta de que el otro no reacciona tanto a lo que acabamos de decir, sino a la forma de decirlo. El hecho de comprender que mis mecanismos defensivos interactúan con los del otro y terminan creando una espiral negativa y descendiente constituye una lección imborrable.[5]

En muchas ocasiones no resulta fácil ser empático ni tampoco es sencillo fijarnos en cómo decimos las cosas. A muchas personas les resulta muy difícil ser empáticas porque argumentan que tienen tendencia a desconfiar de los demás: de los médicos, de los amigos, de la pareja, etc. La desconfianza es como una coraza que nos ponemos para que los otros no nos dañen y en muchas ocasiones funciona a la perfección: «Suerte que desconfié, porque si no ¡fíjate lo que habría pasado!». Dado que en muchas ocasiones funciona, la desconfianza tiene tendencia a perpetuarse. Entonces nos quedan dos opciones: practicar la empatía, confiar en los demás y exponernos a que en alguna ocasión nos hagan daño, o desconfiar siempre de los demás y así evitar el daño. Si escogemos la opción de la desconfianza, nunca nos hará daño nadie pero nuestro puente estará totalmente bloqueado, no se podrá acceder a nosotros, ni podremos acceder nosotros a los demás, y la desconfianza, esa sensación tan negativa, deberá permanecer siempre dentro de nosotros. Si elegimos la confianza, aunque nos arriesguemos a las heridas que nos pueden producir los demás, la mayoría del tiempo gozaremos de ese sentimiento tan hermoso. Como siempre, nosotros somos quienes escogemos.

Un ejercicio para reflexionar sobre la empatía

El cuento de la gallinita nos puede ayudar a reflexionar sobre la empatía y la asertividad:

> La gallinita roja va andando por la calle y se encuentra un grano de maíz. Se lo lleva al patio de la granja y les pregunta a los demás animales si la ayudarán a plantarlo. Todos se niegan a ayudarla, así que lo planta ella sola.
>
> Cuando la gallinita pregunta quién la ayudará a regar la simiente, a recoger la cosecha, a llevar el maíz al molino para convertirlo en harina y cocer el pan, los demás animales se vuelven a negar, así que acaba haciéndolo todo sola.
>
> Finalmente, cuando llega al patio con el pan recién salido del horno, todos los animales se apiñan a su alrededor olfateando el delicioso aroma de pan. La gallinita pregunta quién quiere ayudarla a comérselo y esta vez todos le brindan su ayuda.
>
> Entonces llega el momento del triunfo de la gallinita. Les dice que como ninguno de ellos la ayudó, no va a compartir el pan ¡y se lo come

todo!

¿Podemos entender el comportamiento de la gallinita? Sí, lo podemos comprender sin dificultad alguna, porque todos nos hemos sentido muchas veces como ella. Y como entendemos su sentimiento y su punto de vista, comprendemos y legitimizamos su actuación final. Nosotros probablemente hubiéramos actuado de la misma forma.

Vamos a intentar ser empáticos. Quizá los demás animales andaban muy estresados por culpa de su trabajo y con muchos problemas y les resultaba imposible ayudar a la gallina. Pero, como son «humanos» y, por tanto, contradictorios, al oler el pan se han olvidado de sus problemas y han decidido comérselo. ¿No es también comprensible esa reacción?

Analicemos la situación desde otra perspectiva. Si la gallina decidiera repartir el pan, ¿qué pasaría? Probablemente los animales se sentirían muy agradecidos y en la próxima ocasión ayudarían a la gallinita. Y es probable que la gallinita se sintiera bien consigo misma por su generosidad.

¿Qué pasará si se come el pan sola? Más de uno la odiará por ello, aunque el comportamiento de la gallinita esté totalmente justificado, y en la próxima ocasión ese odio impedirá que ayude a la gallinita.

Se pueden hacer infinidad de lecturas de este cuento y extraer múltiples conclusiones, pero quizá la conclusión principal sea ésa: que cualquier situación tiene múltiples lecturas y análisis, y que probablemente no nos debemos quedar con la primera impresión que nos dicten nuestras emociones.

La empatía supone escuchar y entender a los demás, pero al mismo tiempo supone no olvidarnos de nosotros mismos. La empatía es un equilibrio. La persona empática, sobre todo, escucha pero también habla, reclama sus derechos pero siempre sin agresividad y teniendo en cuenta los derechos del otro. La persona empática es la que sabe que todo se puede expresar de forma que no hiera sensibilidades. La persona empática es experta en pedir perdón, dar las gracias, elogiar a los demás, etc. Hay muchas problemáticas interpersonales que con estas herramientas básicas que nos enseñaban en la escuela se resuelven.

Es difícil comportarse de forma empática a todas horas,

especialmente cuando estamos enfadados, tristes, ansiosos. En ese estado podemos decir o hacer cosas que hieran a los demás, pero siempre hay una segunda oportunidad y, si no la hay, la podemos crear para volver a expresarnos.

La empatía y la inteligencia emocional

En el año 1996 irrumpió en el mercado editorial español un libro que ya había conseguido convertirse en un best seller en Estados Unidos. Se trata del libro titulado *Inteligencia emocional*,[6] del psicólogo y redactor científico del *New York Times* Daniel Goleman. En el libro se explica cómo el éxito que conseguimos en nuestra vida, tanto profesional como personal, depende poco de lo que normalmente se considera inteligencia, esto es, de lo que miden los famosos test de inteligencia. La característica de nuestra personalidad que en mayor medida determina nuestra felicidad es lo que él bautizó con la expresión «inteligencia emocional». Goleman expone diferentes investigaciones que muestran cómo este tipo de inteligencia influye en todos los aspectos de nuestra vida, desde nuestra salud hasta los vínculos que establecemos con los demás. Este tipo de inteligencia puede resumirse en cinco puntos que, si nos fijamos, son los que hemos ido tratando directa o indirectamente a lo largo de este capítulo:

- *Autoconciencia*: conocer cuáles son nuestros sentimientos en cada momento.
- *Control de los sentimientos*: controlar nuestros impulsos y calmar nuestra ansiedad.
- *Motivación*: ánimo, perseverancia y optimismo en los momentos difíciles.
- *Empatía*: captar y responder a los sentimientos de las otras personas teniendo en cuenta también nuestros derechos.
- *Habilidades sociales*: control de las interacciones con los demás. Saber pedir perdón, agradecer, elogiar, etc.

Estos cinco puntos esquematizan los aspectos más importantes que hemos de cuidar si queremos enriquecer nuestras relaciones.

El papel en blanco

Coge un papel en blanco y resérvate veinte minutos para reflexionar y contestar a las siguientes preguntas. Cuando acabes, guarda el papel.

Las relaciones con los demás influyen directa e indirectamente en nuestras emociones y nuestro dolor. Vamos a reflexionar sobre nuestras relaciones para conocerlas mejor y así poder mejorarlas.

1. ¿Qué porcentaje de tu tiempo o de tus esfuerzos dedicas a cuidar las relaciones con los demás? ¿Crees que es suficiente?

2. ¿Cuáles son tus sentimientos, debilidades, complejos, etc.? Crees que enturbian tus relaciones con los demás?

3. ¿Cuáles son las relaciones que crees que deberías mejorar? ¿La relación con tu médico, con tu familia, con tus amigos, con tus compañeros de trabajo, etc.?

4. ¿Crees que eres una persona sumisa, agresiva o asertiva?

5. ¿Crees que eres una persona empática, una persona a la que no le cuesta ponerse en lugar del otro? En las discusiones con los demás, ¿entiendes los otros puntos de vista?

6. ¿Crees que en las relaciones tienes en cuenta tus derechos: a decir que no, a pedir, a no seguir los consejos de los demás, etc.?

7. ¿Cuáles crees que son los aspectos que deberías mejorar: dar las gracias, pedir perdón, elogiar a los demás, etc.?

7

El rincón donde relajarte

Cómo aprender a relajarnos

Un analgésico natural

Cuando acudimos al médico y nos receta cualquier medicación, no solemos dudar, nos dirigimos a la farmacia más próxima, la compramos y, muy aplicados, seguimos las instrucciones sobre la posología indicada. Vivimos en una sociedad muy medicalizada. Desde pequeños hemos recurrido a los remedios químicos y los consideramos nuestros aliados para combatir cualquier tipo de patología. De hecho, gracias a los avances de la industria farmacéutica, podemos ganar la batalla a muchas enfermedades y, por tanto, hasta cierto punto es lógica nuestra confianza en este sector.

Desafortunadamente, estos logros nos han deslumbrado y han apartado nuestra mirada de otros remedios naturales que en algunos casos pueden ser tan eficaces o más que los medicamentos. Cuando nos recetan relajación, la reacción no suele ser la misma que cuando nos prescriben un fármaco. Estamos programados de esta forma, nos parece que la relajación, al ser natural y no tener efectos secundarios, no puede ser un arma muy fuerte para combatir nuestro dolor. También, cuanto más caro es un medicamento, más creemos en él; a veces parece que cuanto más artificial es el remedio, más efectivo lo consideramos. La relajación es natural, no tiene efectos secundarios y es barata, es decir; tiene todos los ingredientes para que no confiemos en ella. Es increíble, pero a veces nuestra mentalidad es así de contradictoria.

Como la relajación no viene envasada o con forma de pastilla, muchas personas ni siquiera intentan practicarla para comprobar sus efectos. Existen muchas reticencias.

Recuerdo un paciente con dolor crónico que estaba casado con una fisioterapeuta. Su mujer le había sugerido un millón de veces que probara la relajación, pero él no le había hecho ningún caso. Cuando yo misma, como psicóloga, con mi bata blanca, desde el despacho del hospital, le hice la misma sugerencia, empezó a practicar la relajación. Mi propuesta iba envuelta en un paquete más creíble: mi bata blanca, mi profesión y el hospital y, por ello, porque vivimos programados de esta forma, conseguí que siguiera mis indicaciones. Todavía recuerdo cuando me comentó, riéndose de él mismo, cómo podía ser que no hubiera probado la relajación antes con las veces que se lo había casi ordenado su mujer y con los resultados tan positivos que ahora estaba obteniendo.

Afortunadamente, la mentalidad de las personas está cada día más abierta y por ello está aumentando el número de personas que practica la relajación.

La relajación está indicada para todo tipo de personas y para todas las edades. Actualmente, se enseña relajación a hombres de negocios, a deportistas, a educadores y en general a personas que sufren estrés por su trabajo. Y ojalá empezara ya a enseñarse en todas las escuelas.

La relajación sirve para combatir el estrés y la ansiedad, pero también es una buena arma para paliar el dolor.

Cuando sufrimos dolor, sea por la causa que sea, caemos en una espiral o un círculo vicioso. El dolor provoca tensión muscular y ésta, a su vez, aumenta el dolor y así sucesivamente. La tensión muscular, además de provocar dolor, es la causante de otras alteraciones, desde contracturas musculares hasta mareos.

La relajación se puede convertir en las mejores tijeras para cortar este círculo, ya que facilita la distensión muscular y, así, disminuye o elimina el dolor y las otras alteraciones causadas por la tensión. Además, puede conseguir disminuir la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea con la misma efectividad que con cualquier ansiolítico.

Los beneficios de la relajación no acaban ahí. Cuando conversas con personas que practican relajación es curioso comprobar que cada una de ellas se suele beneficiar de diferente forma. En general, las personas se suelen encontrar mucho más tranquilas, calmadas. Algunos pacientes comentan que desde que practican relajación ya no chillan en casa. Otros dicen que tienen más capacidad para concentrarse. Muchos afirman que la relajación les ha ayudado a

superar el insomnio. La sensación de bienestar es otro de los beneficios más nombrados. Un jubilado de 70 años al que enseñé a practicar la relajación la comparaba con un buen masaje: «Después de realizar la relajación me siento como si hubiera ido al masajista».

Algunos beneficios se empiezan a notar más rápidamente que otros, pero en general es fundamental ser constante para beneficiarnos al máximo. Debemos pensar que relajarnos es como practicar ejercicio físico. Los beneficios van apareciendo poco a poco. Y la relajación, como cualquier deporte, también requiere un aprendizaje, así que necesitamos tiempo para aprender.

Normalmente se recomienda practicar la relajación al menos una vez al día. Es recomendable practicarla siempre a la misma hora si es posible, sobre todo porque de esta forma creamos una rutina que integramos en nuestras vidas. Es como cuando nos tomamos un medicamento: si sabemos que lo hemos de tomar cada día a las 9 de la mañana, es más probable que no nos olvidemos de hacerlo que si lo podemos tomar a cualquier hora.

A las personas que les resulta difícil, en un principio, aprender a relajarse se les recomienda que practiquen la relajación después de llevar a cabo cualquier ejercicio físico. Si vamos al gimnasio, un buen momento para practicar la relajación es al acabar la clase. O si solemos salir a pasear, podemos aprovechar el momento en el que llegamos a casa para practicarla.

El tiempo que se requiere para la relajación es variable. Cuando se empieza a aprender podemos necesitar unos veinte o treinta minutos, pero, poco a poco, con diez o quince minutos ya será suficiente para alcanzar el estado de relajación.

Es importante que planifiquemos el momento del día y el lugar en el que nos vamos a relajar. Tenemos que elegir un espacio de tiempo y un rincón en el que podamos aislarnos del mundo, sin ruido, sin teléfono, dado que las interrupciones dificultan la relajación. Muchas veces, incluso se recomienda colgar un cartel de «No molesten» en la habitación en la que nos estamos relajando.

La relajación muscular: lo que nuestro cuerpo se merece

Podemos comparar la relajación con un analgésico porque ayuda a paliar el dolor, pero es más acertado compararla con un regalo, un

obsequio para nuestro organismo. Nuestro cuerpo necesita ser considerado, cuidado, mimado. Normalmente nos olvidamos de él, sólo el dolor nos recuerda que está allí. Parece como si el dolor fuera el grito de nuestro cuerpo para que le prestemos un poco de atención. Y, en muchas ocasiones, hasta que no grita no le hacemos ni caso.

Hay muchos métodos para relajarnos. Aquí expondremos el más empleado: el método de relajación progresiva de Jacobson.

El primer paso, cuando ya estamos en un lugar donde sabemos que no habrá interrupciones, es colocarnos en una postura cómoda. Se recomienda estirarse boca arriba con las piernas estiradas y ligeramente separadas y los brazos separados ligeramente del cuerpo. Aunque ésta es la postura más recomendada, lo importante es estar cómodo y, si al estar estirados nos duele alguna parte del cuerpo y nos encontramos más a gusto sentados, podemos practicar la relajación acomodados en una silla. Lo único que debemos tener en cuenta es no adoptar ninguna posición que pueda perjudicar nuestra espalda, así que intentaremos mantener los riñones bien apoyados en el respaldo.

Antes de empezar con la relajación, debemos aprender la respiración abdominal. Si nos fijamos en un bebé recién nacido, veremos que el abdomen le sube y le baja cuando respira. Sin embargo, cuando de adultos nos piden que respiremos profundamente, la mayoría de nosotros, sobre todo las mujeres, lo que hinchamos no suele ser el abdomen, sino el pecho. A la respiración de los bebés se la denomina «respiración abdominal o diafragmática» y es la más adecuada dado que permite captar más aire a nuestros pulmones.

Para aprender este tipo de respiración debemos poner una mano en nuestro pecho y otra en nuestro abdomen y empezar a coger aire por la nariz. Debemos notar que lo que se hincha es nuestro abdomen, esto es, la mano que debe subir o moverse es la colocada en nuestro abdomen, y no la que apoyamos en el pecho. Si no conseguimos que sea la mano del abdomen la que suba podemos hacer el siguiente ejercicio: nos sentamos en una silla con las manos detrás de la cabeza, extendemos los codos hacia fuera y respiramos normalmente. En esta postura el pecho se cierra y respiramos abdominalmente.

Una vez aprendida la respiración abdominal o diafragmática, ya podemos empezar la relajación. Al iniciar la práctica, cuando estamos acomodados y con los ojos cerrados, deberemos realizar las respiraciones diafragmáticas. Inhalamos el aire por la nariz y lo expulsamos por la nariz o por la boca. Deben ser respiraciones profundas y lentas.

Después de realizar varias respiraciones, vamos a empezar a dirigir nuestra atención a diferentes partes del cuerpo. Lo que vamos a llevar a cabo va a ser un recorrido por todo el cuerpo destensando las diferentes partes. La relajación progresiva de Jacobson parte de la idea de que muchas personas no conocen la diferencia entre tensión y relajación y para conseguir enseñar esta distinción, el sujeto debe ir tensando y relajando la musculatura.

Los grupos musculares que se deben trabajar son cuatro:

1. Mano, antebrazo y bíceps.
2. Cabeza, cara, cuello y hombros.
3. Tórax, región del estómago y región lumbar.
4. Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Grupo muscular 1: empezaremos apretando el puño derecho tan fuerte como podamos. Debemos notar la tensión de la mano y el antebrazo. A continuación los relajamos. Debemos apreciar la diferencia entre tensión y relajación. Repetimos otra vez el ejercicio con la misma mano y seguidamente realizamos el ejercicio dos veces con la mano izquierda. Seguidamente, doblamos el bíceps al máximo hasta notar la tensión y lo relajamos, repitiendo este ejercicio dos veces.

En el momento en que relajamos la musculatura de cualquier grupo muscular es útil repetirnos interiormente alguna frase como: «Me relajo, me siento descansado, calmado» o cualquier idea que nos ayude a destensar.

Grupo muscular 2: para tensar la frente, la arrugaremos al máximo y luego volveremos a la posición normal. Este ejercicio también lo repetiremos dos veces notando la diferencia entre tensión y relajación. A continuación apretaremos los párpados tanto como podamos y seguidamente los relajaremos. Después apretaremos la mandíbula y la soltaremos. Cada ejercicio se repetirá

dos veces y conseguiremos, así, tener la cara relajada.

La cabeza la apretaremos contra el pecho y también por la parte de la nuca, y seguidamente destensaremos. Los hombros los encogeremos hacia arriba para posteriormente relajarlos. Repetiremos la secuencia dos veces para obtener la relajación en la cabeza y los hombros.

Grupo muscular 3: con el fin de tensar el pecho llenaremos los pulmones de aire y notaremos la tensión. A continuación expiraremos para dejar el pecho relajado y suelto. Después apretaremos el estómago como si quisiéramos esconderlo y destensaremos. Luego arquearemos la espalda sin hacer un esfuerzo excesivo y la colocaremos en posición normal. Se trata, como en los otros ejercicios, de apreciar la diferencia entre tensión y relajación.

Grupo muscular 4: apretaremos las nalgas y los muslos, destensaremos y finalmente estiraremos la punta de los pies para tensar las pantorrillas y soltaremos. Como en los ejercicios anteriores, deberá repetirse en dos ocasiones.

Como vemos, se trata de realizar un recorrido por todo el cuerpo tensando y destensando, apreciando la diferencia. Cada ejercicio se repite dos veces. Y es aconsejable repetirnos mentalmente frases relajantes mientras destensamos.

Si existe algún tipo de tensión que nos produce dolor, no debemos realizarla, simplemente dirigiremos nuestra atención a esa musculatura y la intentaremos relajar sin tensión previa. Por ejemplo, si cerrar fuertemente el puño nos duele, sencillamente dejaremos la mano abierta, nos concentraremos en ella y nos repetiremos frases mentalmente como: «Siento la mano pesada, está relajada…».

Este tipo de relajación tan completa solamente es necesario llevarla a cabo los primeros días con el fin de saber cuándo están relajados los músculos. Una vez aprendida la diferencia, el ejercicio de relajación no nos llevará tanto tiempo.

El método de relajación abreviado que llevaremos a cabo cuando ya sabemos apreciar si tenemos la musculatura relajada consiste simplemente en adoptar una postura cómoda, respirar de forma abdominal y repasar mentalmente todo el cuerpo: los pies, las piernas, las nalgas, el abdomen, etc., para comprobar si tenemos

algún músculo tensado y, si es así, relajarlo. Podemos ir hablándonos interiormente con frases como: «Noto que mis pies están relajados, los noto pesados…».

Es normal que mientras estamos relajándonos nos acudan a la mente pensamientos o preocupaciones. Suele ocurrir, es natural, así que cuando nos pase, nos limitaremos a retomar nuestro ejercicio, sin enfadarnos ni molestarnos por esas intrusiones. Lo debemos aceptar como algo natural. Aunque a veces los pensamientos nos puedan interrumpir, si retomamos nuestro ejercicio lograremos finalmente relajarnos. La clave consiste en no preocuparnos si ello ocurre porque, de hecho, es bastante usual que suceda.

A la mayoría de las personas les resulta más fácil relajarse con música suave, normalmente música New Age o clásica. Actualmente, en la mayoría de tiendas de música o en tiendas de productos naturales podremos encontrar este tipo de música.

Al principio suele ser más fácil relajarnos cuando alguien nos guía, por lo que podemos grabar un casete con las instrucciones o bien comprar algunos de los que existen en el mercado (tiendas de música, librerías o tiendas de productos naturales).

La visualización: la puerta a otra sintonía

Los ejercicios que hemos explicado hasta el momento poseen la finalidad de conseguir una relajación muscular, beneficio ya de por sí muy positivo. No obstante, podemos ir más allá y, una vez tenemos el cuerpo relajado, trabajar con nuestra mente. Cuando nuestro organismo está relajado, las ondas que emite el cerebro son las denominadas «ondas alfa». Son muchos los estudios que asocian este tipo de ondas a estados creativos. A muchas personas les ocurre que justo antes de dormirse, cuando están en ese estado entre el sueño y la vigilia, en el momento en que el cerebro emite ondas alfa, les vienen a la mente ideas que consideran originales y creativas. Incluso hay quien dispone de libretas en la mesita de noche para anotar esos pensamientos. Con la relajación conseguimos también esas ondas alfa.

Así pues, es el mejor momento para trabajar con la mente, para visualizar, es decir, imaginar situaciones. La visualización es una herramienta con infinidad de utilidades.

Algunos deportistas la emplean para entrenar mentalmente. Por ejemplo, en esquiadores que practican el slalom se ha comprobado, al cronometrar sus visualizaciones bajando la pista, que son de una exactitud increíble, ya que el tiempo que emplean en visualizar la bajada es exactamente el mismo que necesitan para bajar la pista.

La visualización también se emplea con personas fóbicas. Por ejemplo, a personas con fobia a los aviones se les pide que visualicen que se encuentran volando en uno de ellos. Normalmente, para una persona fóbica el simple hecho de visualizar el objeto fóbico aumenta su ansiedad. Así que si, mediante la visualización y la relajación, se consigue que logre imaginar la situación temida sin ansiedad, eso es ya un gran paso para la fase de afrontarlo en la realidad.

Podríamos poner mil ejemplos más de las utilidades de la visualización porque, de hecho, la visualización es como un entrenamiento mental y cualquier aspecto se puede ensayar mentalmente. Se puede visualizar cualquier tipo de situación que nos genere ansiedad o que simplemente queramos dominar al máximo. Hay, por ejemplo, oradores que visualizan sus conferencias.

También podemos visualizar escenas relajantes o positivas simplemente para disfrutar y conseguir relajarnos en mayor medida. Es usual, al acabar los ejercicios de relajación, imaginarnos que estamos en la playa o en la montaña durante un hermoso día de primavera, visualizando cuantos más detalles mejor: el sonido de las olas o de los árboles, el cielo azul, las nubes blancas, etc. Hay personas que prefieren visualizar algún lugar que conocen, por el que sienten predilección, y otras optan por imaginarse un paisaje inventado. Todavía sonrío cuando recuerdo a una paciente que siempre, cuando practicábamos la relajación, visualizaba que se encontrada cómodamente estirada en una hamaca. Me comentó que empezaba a contemplar la posibilidad de comprar una porque realmente conseguía relajarse mucho en ella cuando la visualizaba. Finalmente se la compró. La tranquilidad que respiraba en su hamaca visualizada la impulsó a comprarse una en la vida real.

La visualización, cómo no, es también un arma muy útil para controlar el dolor. Existen numerosas formas de visualización. En algunas ocasiones, técnicas que son muy eficaces para una persona

no lo son tanto para otra. Por ello, es recomendable practicar varias técnicas de visualización hasta que encontremos la que más nos ayuda a disminuir el dolor.

A continuación vamos a describir algunas de estas técnicas. Recordemos que estos ejercicios los debemos practicar cuando nos encontremos en un estado de relajación.

1. *Dar forma al dolor*: mientras nos encontramos relajados, centramos nuestra atención en el punto del cuerpo donde notemos más dolor y le damos forma. Podemos imaginarlo como una mancha de tinta negra, como si fuera un cubito de hielo (si el dolor es frío), como si fuera un trozo de carbón caliente (si el dolor es caliente), como un cuchillo, o de cualquier forma que nosotros queramos.

   Imaginemos que la mancha de tinta o la forma que hayamos elegido se va haciendo cada vez más grande, se va ampliando muy lentamente, esto es, nuestro dolor cada vez ocupa una zona más amplia del cuerpo.

   Cuando hayamos conseguido aumentar el dolor, empezaremos a imaginar que la mancha de tinta o la forma elegida va muy lentamente disminuyendo de tamaño hasta que vuelve a la medida inicial.

   Volveremos a repetir el ejercicio aumentando primero la zona del dolor y después disminuyéndola, pero esta vez, cuando la disminuyamos, continuaremos disminuyendo el dolor hasta que la zona de dolor sea lo más pequeña posible o hasta que desaparezca completamente.
2. *Anestesia del brazo*: debemos concentrarnos en nuestro brazo. Apreciemos la posición del brazo, la temperatura (si está frío o caliente), el contacto de nuestro brazo con la ropa, con la silla o con cualquier objeto que esté rozando. Luego debemos imaginarnos que poco a poco se va entumeciendo como si se «durmiera». Imaginemos que el brazo es de madera o de corcho. Poco a poco iremos notando como si el brazo estuviera anestesiado. Entonces, muy despacito haremos recorrer esta sensación de anestesia lentamente por todo el cuerpo. Cuando lo hayamos conseguido, haremos que esta sensación recorra la parte del cuerpo que nos duele hasta que el dolor disminuya o

desaparezca.

3. *El dolor como una radio*: imaginaremos que el dolor que va desde la zona dolorida hasta nuestro cerebro es como una radio. Si logramos bajar el volumen de la radio, el dolor no llegará al cerebro y no podremos notarlo. Imaginaremos que en la mano tenemos un botón giratorio para el volumen y que muy despacio vamos girando ese botón y vamos notando cómo el dolor va disminuyendo poco a poco.
4. *El dolor como una luz*: vamos a imaginar que el área que produce dolor en nuestro cuerpo desprende una intensa luz de color rojo. Imaginemos que el resto del cuerpo emana una luz blanco-azulada fría y relajante. Debemos concentrarnos en la luz blanco-azulada e imaginarnos cómo, poco a poco, se va ampliando ganando terreno a la luz roja hasta conseguir que todo nuestro cuerpo desprenda la luz blanco-azulada.

Es aconsejable que practiquemos cada una de estas técnicas en varias ocasiones hasta que encontremos la que nos resulta más eficaz. Algunas personas se inventan sus propias visualizaciones. Recuerdo una paciente con lumbalgia que describía su dolor como cuchillos clavados en la espalda. Su visualización consistía en imaginar cómo los cuchillos iban saliendo de la espalda hasta conseguir que no hubiera ni uno solo clavado.

Es importante que nos tomemos el tiempo que necesitemos para visualizar las imágenes descritas. La disminución del dolor no suele ser instantánea, sino que se produce lentamente. No es fácil visualizar rápidamente. Por ejemplo, notar que el brazo se empieza a entumecer nos puede llevar quince minutos. Si necesitamos mucho tiempo podemos realizar las visualizaciones descritas en varias sesiones para conseguir en cada una de ellas avanzar un poco más. Normalmente, cuanto más se practican estos ejercicios, más eficaces resultan en la disminución del dolor. Pensemos que el cerebro es como un músculo y la visualización un tipo de gimnasia. Si queremos fortalecer ese músculo, deberemos ser constantes en el ejercicio.

El papel en blanco

Coge un papel en blanco y resérvate veinte minutos para reflexionar y contestar a las siguientes preguntas. Cuando acabes, guarda el papel.

Las relajación es una buena herramienta para paliar el dolor porque nos ayuda a disminuir la tensión muscular que suele aumentarlo. Igualmente, la visualización nos puede ayudar a ejercer un buen control mental sobre nuestro cuerpo. Vamos a cuestionarnos algunos aspectos que pueden ser importantes para entrenarnos en relajación.

1. ¿Crees que normalmente tu cuerpo está relajado? ¿Qué zonas de tu cuerpo crees que están más tensas?

2. ¿Cuál sería el momento del día más adecuado para que realizaras relajación? ¿Cuál sería el momento en el que menos interrupciones tendrías?

3. ¿Cuál sería el lugar idóneo, en tu caso, para realizar la relajación?

4. ¿Crees que una música suave te ayudaría a relajarte?

5. ¿Crees que te resultará fácil realizar la relajación con los pasos descritos o crees que te resultaría más sencillo a través de uno de las casetes que se venden en el mercado?

6. ¿Qué tipo de visualizaciones de las descritas te gustaría llevar a cabo para el control del dolor? ¿Qué otros aspectos de tu vida te gustaría trabajar mediante visualizaciones?

8

El reloj que marca tu tiempo

Cómo organizar nuestro tiempo

La falta de tiempo: nuestro estrés de cada día

Las personas invadidas por el dolor suelen quejarse constantemente de su ritmo. No consiguen ser tan productivas como antes de sufrir dolor. Nunca se sienten satisfechas con la cantidad de trabajo realizado, siempre creen que es poco. Estas quejas se nos antojan totalmente comprensibles. Dado que el dolor impide seguir con el ritmo habitual, es difícil acabar con las tareas pendientes. Sentirse frustrado parece, pues, una consecuencia lógica.

Analicemos más profundamente este fenómeno: ¿no nos ocurre un poco a todos, suframos o no dolor? Hoy en día, no solamente se quejan de falta de tiempo las personas con dolor crónico, sino también los ejecutivos, las madres trabajadoras, los estudiantes e incluso los jubilados y los niños. Fijémonos que todos vamos corriendo sin parar; cuando estamos realizando cualquier actividad ya estamos programando la siguiente, si es que no estamos llevando a cabo dos tareas al mismo tiempo. Y si cometemos el delito de parar, nuestra conciencia no nos deja tranquilos. Incluso en vacaciones nos sentimos obligados a abultar nuestra agenda apretándola de actividades. Y lo que es peor es que esta carrera a todas horas se encuentra socialmente muy bien aceptada. Tener una agenda apretada e ir estresado es sinónimo de ser una persona importante. Si no te falta el tiempo, significa que muy importante no debes de ser. ¡La falta de tiempo se ha convertido en un motivo de alarde!

Normalmente las actividades que realizamos a lo largo del día no nos provocan estrés por sí mismas, sino por el escaso tiempo que podemos invertir en ellas. Es común la sensación de que hay

muchos trabajos que se quedan a medias o que no los realizamos tan bien como deberíamos por escasez de tiempo. Si tuviéramos el tiempo que necesitamos para cada actividad, no se convertiría en estresante. Aunque nos duela, el día tiene 24 horas y el tiempo no se estira.

A todo este estrés debemos añadir una creencia irracional grabada en nuestro cerebro que nos puede llevar al borde del infarto. Consideramos que si corremos más, seguro que acabaremos con todas las actividades programadas. Por tanto, si no logramos finalizarlas, nos culpamos porque no hemos ido suficientemente deprisa. Como si la solución consistiera en aumentar nuestra velocidad.

Vamos a relatar un cuento recogido en el entrañable libro de Jorge Bucay que nos habla de nuestro afán por ir lo más rápido posible.

> Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.
>
> El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque.
>
> El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar.
>
> En un solo día cortó dieciocho árboles.
>
> —Te felicito —le dijo el capataz—. Sigue así.
>
> Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó temprano.
>
> A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque.
>
> A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.
>
> —Debo estar cansado —pensó. Y decidió acostarse con la puesta del sol.
>
> Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.
>
> Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.
>
> Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.
>
> El capataz le preguntó:
>
> —¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?
>
> —¿Afilar? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles.[1]

Si no afilamos nuestra hacha de vez en cuando, no podremos conseguir lo que nos proponemos. Vamos a afilar nuestra hacha, a organizar nuestro tiempo.

A continuación veremos algunas pautas para organizar mejor nuestro tiempo. La mayoría de ellas van dirigidas a todo tipo de personas, con o sin dolor.

Paso 1: Eliminación de actividades poco importantes

> La vida no es una carrera, sino un tiro al blanco,
> lo que importa no es el ahorro de tiempo,
> sino la capacidad de encontrar una diana.[2]

En muchas ocasiones, la actividad constante marcada por aquellas cosas que son urgentes es una excusa para no afrontar lo primordial de la propia vida.

Cuando exponíamos el símil del jardín, decíamos que si el jardinero tiene demasiadas plantas que cuidar, es probable que ninguna de ellas reciba el cuidado que precisa y al final muchas queden marchitas. Debemos limitar las flores que queremos en nuestro jardín. Si lo hacemos, tendremos menos pero crecerán sanas y hermosas.

En el capítulo de los valores proponíamos diversos ejercicios para diferenciar lo que es importante para nosotros de lo que no lo es. Empecemos, pues, a eliminar de nuestras vidas lo que no es tan importante y que nos está robando el tiempo que dedicar a lo realmente fundamental.

Si meditamos sobre cuáles son nuestras obligaciones, comprobaremos que hay algunas que son producto directo de nuestra exigencia con nosotros mismos, de nuestro afán de perfeccionismo; otras que son la consecuencia de nuestro intento de no defraudar a los demás, y, finalmente, también encontraremos algunas que vienen totalmente determinadas por motivos culturales o sociales.

Empecemos por las obligaciones que nos impone nuestro perfeccionismo. Páginas atrás hemos comentado el caso de una paciente obsesionada por la limpieza que a raíz del dolor empezó a dedicar menos tiempo a limpiar y afortunadamente dejó de ser una

obsesión. Según ella, gracias al dolor aprendió que la limpieza no debía robarle más tiempo que el necesario y que antes de tener una casa reluciente prefería estar más tiempo con su hijo o con sus amigas.

Desgraciadamente, éste es más bien un caso puntual. He conocido muchas más mujeres cuyo dolor no les ha enseñado esta lección. Recuerdo una paciente que, al llegar a su casa después de semanas convaleciente en un hospital por una intervención quirúrgica de espalda, lo primero que hizo fue descolgar las cortinas para lavarlas, con todo el esfuerzo corporal que ello implica.

Las mujeres obsesionadas por la limpieza no suelen reconocerlo, aunque todas las personas de su alrededor se quejen constantemente de esa manía. Desafortunadamente, esa obsesión suele esconder algún tipo de desorden psicológico. La limpieza y el orden extremos suelen ser la forma de huir de algo. Lo que necesitamos limpiar y ordenar no es lo de fuera, sino más bien lo que se encuentra en nuestro interior.

Otras exigencias que nos autoimponemos, en el fondo, son formas de intentar superar nuestras inseguridades. Muchas de las responsabilidades en las que elegimos involucrarnos en nuestro trabajo o incluso fuera de él son fruto de querer demostrar a los demás nuestra valía. Invertimos mucho tiempo queriendo enseñar nuestras cualidades y, en el fondo, a quien las queremos demostrar es a nosotros mismos. Es una forma de intentar superar nuestras inseguridades. Ese afán por destacar es insaciable porque las inseguridades no suelen contentarse con ningún logro. Y ese afán por demostrar acaba convirtiéndose en una droga que atrapa a muchas personas. Quizá deberíamos darnos un baño de humildad. Debemos frenarnos e intentar pensar sobre cuáles de nuestras obligaciones realmente nos las hemos autoimpuesto para demostrar algo a los demás o a nosotros mismos.

¿Y el dinero? ¿En qué medida es el responsable del tiempo que invertimos? Es evidente que, normalmente, el dinero es necesario para vivir o incluso para sobrevivir. No obstante, existen casos de personas rodeadas de todo tipo de lujos superfluos (joyas costosas, coches caros, etc.) y que son incapaces de dedicar menos tiempo a su trabajo para invertir más tiempo en su salud y bienestar porque les aterra disminuir su nivel de vida. En estos casos, no son las

inseguridades, sino el dinero, el causante de las obligaciones autoexigidas. Aunque, mejor dicho, probablemente las inseguridades también intervienen; si no, ¿cómo explicamos esa obsesión por el dinero? El dinero puede ocultar muchas flaquezas.

Los motivos culturales o sociales son, asimismo, programadores de nuestro tiempo. Pensemos en las Navidades y analicemos el fenómeno tan curioso que ocurre. ¿La gente se encuentra relajada? ¡No! Disponemos de más días festivos pero vamos corriendo, estresados, y todo por obligaciones culturales que nos autoimponemos: hay que tener la casa perfectamente ornamentada, ropa para estrenar, comprar regalos para todo el mundo, cocinar durante horas, etc. Realmente aquí falla algo, vivimos la Navidad más como una época estresante que como unas fechas auténticamente familiares. ¿No podríamos disminuir todas esas obligaciones autoimpuestas para esas fechas? En el caso de la Navidad se ve muy claro, pero durante el resto del año también existen obligaciones marcadas por motivos sociales y culturales que podrían disminuirse.

Algunas de las actividades que nos roban tiempo son tareas que realizamos para no defraudar a los demás, como el caso ya comentado de una señora que, aunque las comidas familiares que organizaba la destrozaban físicamente, no se atrevía a cancelarlas. Estos casos suelen ser consecuencia de no saber decir que no. En algunas situaciones, no nos atrevemos a decir que no porque tenemos miedo de la reacción de los demás y en otras ocasiones todavía es peor: no decimos que no porque, en el fondo, creemos que es nuestro deber cumplir con esa obligación. La asertividad es la única arma que nos puede ayudar a no caer en esta trampa.

Si el tiempo no se puede estirar, el único camino para vivir más pausadamente es delimitar nuestras obligaciones.

Intentemos, pues, pensar en nuestras actividades y reflexionar sobre cuáles son producto de:

- nuestro perfeccionismo,
- nuestro afán por demostrar nuestra valía a los demás y a nosotros mismos,
- nuestro intento de no defraudar a los demás,
- nuestra obsesión por el dinero,

• la cultura y la sociedad.

Eliminar las actividades que son producto de estos motivos y que, en realidad, no producen la felicidad nos dejará más tiempo que dedicar a tareas realmente importantes.

Paso 2: Delegación de actividades

> Todos los cementerios del mundo
> están llenos de gente
> que se consideraba imprescindible.
>
> CLEMENCEAU (político y periodista francés, 1841-1929)

A todos nos gusta sentirnos imprescindibles, pero no lo somos. La prueba está en que las personas morimos y el mundo sigue funcionando.

Aunque, como decíamos en el paso anterior, debemos separar el grano de la paja y centrarnos en las actividades realmente importantes y necesarias, puede que incluso así no podamos abarcarlas todas al ritmo que el cuerpo nos permite. Si analizamos estas actividades, podremos encontrar algunas que se pueden delegar y que, de hecho, es mejor delegarlas. Veamos algunas muestras.

Son muchos los casos de personas con dolor crónico, incluso abuelitas con 70 años, que siguen planchando montones y montones de ropa a sus hijos y a sus nietos, aparte de encargarse de todas las labores del hogar. He visto abuelas envenenadas por el dolor y que continúan responsabilizándose de todo el peso de las tareas de la casa. Cuando a estas abuelas o a madres de chicos de 20 o 30 años les sugieres que dejen de planchar durante tantas horas porque su dolor no hará más que aumentar y que intenten delegar esa tarea en sus hijos o nietos, que ya son mayorcitos, la respuesta es muy parecida en todos los casos: «Imposible, usted no conoce a mis hijos». Cambiar una dinámica familiar no es nunca una tarea fácil, pero no es imposible. La prueba está en que si esa abuela o esa madre deben permanecer ingresadas en el hospital durante algunas semanas, el resto de la familia se reorganiza y las camisas se

planchan. En el capítulo sobre la asertividad comentábamos la necesidad de ser conscientes de nuestros derechos y de solicitarlos siempre teniendo en cuenta las emociones de la otra persona. Evidentemente, a alguien acostumbrado a que le planchen la ropa no le gustará que de pronto le pidamos que se encargue él mismo de hacerlo. Sin embargo, si se lo exponemos de manera que entendamos su posición y hagamos entender la nuestra, sin un tono exigente, es probable que lo consigamos. No es fácil, pero debemos recordar que nosotros también tenemos derechos. En el fondo, a nuestros familiares, si nos quieren, les alegrará comprobar cómo el dolor disminuye gracias a su ayuda.

Hay otros ejemplos de delegación de tareas. Por ejemplo, hoy en día la compra en muchos almacenes se puede realizar por teléfono, fax o Internet y la llevan a los hogares gratuitamente. Si nos traen la compra a casa, evitaremos la carga de peso, lo cual, dependiendo de cuál sea nuestra patología, contribuirá a una disminución del dolor. Además, ese tiempo que nos ahorramos comprando podemos utilizarlo para otras tareas o simplemente para descansar. En muchos casos comprar supone una actividad placentera; son muchas las personas que disfrutan comprando. Si es así, en algunas tiendas también es posible acudir a la misma a realizar la compra y solicitar que la lleven a casa.

Delegar tareas en casa o en el trabajo significa tener que enseñar cómo se realizan, y ése es el proceso que muchas veces encontramos difícil. Tenemos que asumir que, probablemente, no conseguiremos que lleven a cabo las tareas exactamente como las haríamos nosotros. En muchas ocasiones las mujeres no dejan que los hombres se responsabilicen de determinadas tareas del hogar porque no las realizan a su gusto. Muchos directivos no delegan responsabilidades por la misma razón. Igualmente, debemos pensar que delegar lleva su tiempo de enseñanza, pero es una inversión de tiempo que más tarde se rentabiliza.

Hay una creencia que impide la delegación y se basa en creer que delegar es abusar. Si pensamos de esa forma, evidentemente nunca delegaremos. Pensemos a largo plazo: si continuamos con nuestro ritmo, el dolor no disminuirá y es posible que al final lo debamos delegar casi todo porque físicamente no podremos con nuestras obligaciones. Es más razonable delegar lo antes posible

solamente una cantidad de tareas para que podamos seguir siempre con el mismo ritmo. Delegar es una buena estrategia a largo plazo no solamente para uno mismo, sino también para los demás.

Paso 3: Ergonomía

«Ergonomía» es una palabra que está muy de moda, sobre todo en el ámbito laboral. Se trata de adaptar las condiciones físicas al trabajador para que trabaje más cómodamente y, por tanto, rinda más. Por ejemplo, cuando se trabaja muchas horas ante el ordenador, es muy importante que la silla tenga una altura determinada, que la pantalla se coloque a una distancia concreta de los ojos, que la iluminación sea la adecuada, etc.

Adaptar el entorno a nuestras necesidades nos puede ser de máxima utilidad porque podemos conseguir no sólo rendir más, sino también sentirnos más cómodos y relajados.

Lo ideal sería poder diseñar nuestra casa y nuestro lugar de trabajo teniendo en cuenta totalmente nuestros gustos y necesidades. Aunque en la mayoría de los casos no es posible, sí hay cambios sencillos que nos pueden facilitar la vida.

En las sesiones de grupo que llevé a cabo con personas aquejadas de dolor crónico, se intercambiaron muchas ideas en este sentido. Recuerdo a un par de pacientes que comentaban que el cambio que habían realizado en su hogar con el fin de disminuir las horas de trabajo consistió en disminuir el número de elementos decorativos. Explicaban que habían eliminado de las estanterías y los muebles muchas figuras y de esta forma se ahorraban el tiempo y el cansancio que produce quitar el polvo, idea que finalmente fue seguida por otras pacientes. También recuerdo discusiones sobre el color de los muebles, en las que algunas pacientes comentaban que, cuando hacían reformas, elegían muebles claros en los que el polvo pasa más desapercibido. La colocación de los muebles y los diferentes objetos usuales en las casas también fue uno de los puntos comentados. Recuerdo a un paciente aficionado a los pájaros que a raíz de esas discusiones había cambiado la colocación de las jaulas y ahora le resultaba mucho más sencilla su manipulación. Y otra paciente que defendía los beneficios que le había supuesto algo tan simple como la utilización de cubos con ruedas, ya que de esta

forma podía fregar sin que la espalda se resintiera por ello.

Ejemplos hay miles. La idea es que debemos parar y pensar qué pequeños cambios podemos introducir en nuestro lugar de trabajo y en nuestra casa para adaptarlo al máximo a nuestras necesidades y para que su mantenimiento requiera el menor tiempo posible.

Paso 4: Programación del tiempo

Las subidas y bajadas de las montañas rusas describen muy bien la utilización del tiempo de las personas con dolor. Un día pueden llevar a cabo una gran cantidad de tareas y, en cambio, otro se refugian durante horas en la cama. El ritmo de su trabajo está totalmente gobernado por el dolor que sienten.

Si al levantarse por la mañana el dolor es mínimo, se sienten con fuerzas y experimentan la terrible necesidad de aprovechar al máximo el tiempo, por lo que su actividad es frenética. Los días que, por el contrario, el dolor les invade el cuerpo, cesan al máximo su actividad con el propósito de que éste disminuya. Esta pauta de comportamiento suele ser usual, pero no es ni mucho menos la adecuada.

Los dos extremos son en general muy perjudiciales. Someter a nuestro cuerpo a un ritmo de actividad al que no está acostumbrado es dañino. Si nos apuntamos a un gimnasio, la pauta recomendada es aumentar de forma muy gradual la cantidad de ejercicio, ya que en caso contrario nuestro cuerpo se puede resentir. Si un día que nos encontramos razonablemente bien queremos aprovechar el tiempo al máximo, lo que conseguiremos es que al día siguiente nuestro cuerpo esté destrozado y que, por tanto, nuestras fuerzas nos vuelvan a abandonar.

Por otro lado, la opción de «cuanta menos actividad mejor para nuestro dolor» tampoco es recomendable, ya que un mínimo de actividad es necesario para fortalecer nuestros músculos, mejorar la circulación sanguínea y conseguir otros muchos beneficios para nuestra salud.

El dolor no debe organizar nuestro tiempo: debemos ser nosotros quienes lo organicemos. Nuestra actividad debe ser lo más constante posible, por lo que no debemos trabajar mucho más los días que nos sintamos con fuerzas ni disminuir en alto grado las

tareas los días en los que el dolor se apodere de nosotros. La constancia en nuestro ritmo debe ser el objetivo. Si somos lo más constantes posible, veremos cómo cada vez rendimos más.

Las actividades que realizamos deben estar cuidadosamente programadas. Es fundamental no pasar el límite de tiempo permitido para cada tarea. El tiempo permitido nos lo dirá nuestro cuerpo. Por ejemplo, si cuando estamos más de cuarenta y cinco minutos en el ordenador nuestro cuerpo se empieza a quejar, es recomendable programar las actividades que hagamos en el ordenador en franjas de tiempo de cuarenta y cinco minutos. O si, por ejemplo, al planchar notamos que al cabo de veinticinco minutos empezamos a sentir dolor, el intervalo de tiempo para planchar será de veinticinco minutos. No es tan fácil seguir esta pauta, ya que si cuando estamos planchando no notamos dolor alguno a los veinticinco minutos, es muy probable que estemos tentados a aprovechar esa circunstancia y continuar planchando. Debemos ser disciplinados en eso porque, si no, nuestro cuerpo nos avisará.

Igualmente, es imprescindible ir combinando tareas e introducir períodos de algunos minutos de descanso entre ellas. Por ejemplo, después de planchar veinticinco minutos, podemos descansar durante cinco o diez minutos y realizar otra actividad que no precise esfuerzo físico, como repasar la correspondencia, escribir la lista de la compra, realizar alguna llamada telefónica o simplemente descansar leyendo un libro.

Ante consejos de este estilo podemos pensar: «Si con dolor no abarco todo lo que puedo hacer, ¿cómo voy a descansar?». Como siempre, debemos pensar a largo plazo. Si programamos el día de esta forma, nuestro rendimiento irá en aumento y cada vez nos dará menos la sensación de que vivimos en una montaña rusa.

Como ya hemos comentado en otros capítulos, no es fácil cambiar nuestras costumbres y adquirir una nueva organización. El paso más difícil es programar de forma realista cómo vamos a administrar el tiempo a partir de ahora. No obstante, una vez programado, cuando llevemos a cabo la nueva programación durante varios días, terminará por convertirse en costumbre y ya no implicará esfuerzo alguno.

Es importante que cuando organicemos nuestro tiempo no

apretemos la agenda. Siempre hay imprevistos. Al planificar un día nos debe dar la sensación de que nos va a sobrar el tiempo. En general, tenemos tendencia a no pensar en imprevistos y considerar que las tareas nos llevarán menos tiempo del que en realidad precisan. Además, la sensación de un día programado de forma holgada nos proporcionará esa agradable sensación de tranquilidad a la que no estamos muy acostumbrados.

En algunas ocasiones, las resistencias a realizar pequeñas modificaciones horarias pueden constituir defensas que esconden nuestros puntos más débiles: por ejemplo, si alguien argumenta que necesita todo el fin de semana para dedicarlo a la limpieza del hogar y que no le queda tiempo para ver a los amigos o para dedicar a sus hobbies. En algunos casos, sólo en algunos, puede ser síntoma de que en realidad no le apetece ver a sus amigos o no quiere afrontar la idea de que no hay ninguna actividad que le motive, lo cual, a su vez, puede ser señal de oscuridades mucho más profundas.

Con el tipo de programación que proponemos dejaremos de ser esclavos del tiempo. Veamos una historia zen citada por Paul Watzlawick en su profundo libro *El sinsentido del sentido*:

> En cierta ocasión le preguntaron a un hombre experimentado en meditación por qué podía mantenerse siempre tan concentrado a pesar de sus muchas ocupaciones. Respondía: «Cuando estoy de pie, estoy de pie. Cuando ando, ando. Cuando estoy sentado, estoy sentado. Cuando como, como». Quienes le habían preguntado tomaron de nuevo la palabra y le respondieron: «Eso hacemos también nosotros, pero ¿qué haces tú además?». Él les replicó: «No. Cuando vosotros estáis sentados, ya estáis de pie. Cuando estáis de pie, ya corréis. Cuando corréis. Ya estáis en la meta».[3]

En una ocasión, hablando con una paciente, me comentaba que estaba muy satisfecha con el tratamiento y entonces añadió un comentario que me sorprendió: «Ahora, cuando barro, disfruto». Según ella, antes barría el jardín con prisas pensando qué debía hacer a continuación y ahora, en cambio, lo saboreaba.

Paso 5: Un hueco para disfrutar

Cuando nos sentamos ante nuestra agenda o un papel en blanco para programar las actividades que debemos realizar ese día, solemos programar solamente nuestras obligaciones, como si la misión en esta vida consistiera simplemente en cumplir con ellas.
Sin embargo, si creemos que la vida es más que eso y que lo que queremos también es ser felices, deberemos dejar en nuestra agenda huecos para llevar a cabo actividades que nos llenen.

Tenemos esa manía de dejar las actividades placenteras dependiendo del tiempo que nos sobre de nuestras obligaciones: «Si hoy me sobra tiempo iré a pasear» o «Este mes tengo mucho trabajo, pero el mes que viene programaré un fin de semana para ir al campo». No obstante, lo más normal es que acabe el día y no nos haya sobrado el tiempo y no podamos salir a pasear; y también lo más común es que el mes que viene tengamos tanto trabajo como éste y nos resulte imposible ir al campo. La única forma de asegurarnos de que tengamos tiempo para nuestras actividades agradables es programándolas igual que hacemos con nuestras obligaciones.

Si para cada día programamos alguna pequeña actividad agradable, nos resultará mucho más fácil levantarnos por la mañana.

Cuando las personas sufrimos dolor, nuestro ritmo es más lento y, al no tener tiempo suficiente que dedicar a nuestras obligaciones, lo primero que se elimina son las actividades placenteras. No debemos caer en esa trampa, ya que conduce directamente a la depresión. Siempre debemos dejar un hueco a los pequeños placeres.

El dolor nos puede sumir en dos estados diferentes: o bien nos roba las ganas para realizar cualquier actividad o bien nos castiga cuando la hacemos. O a veces se pueden combinar los dos fenómenos: que realmente nos disminuya la motivación porque el dolor nos castiga cuando realizamos determinadas tareas. Si ya lleva mucho tiempo castigándonos es probable que incluso nos hayamos olvidado de qué nos gusta. Hay dos preguntas que suelen formularse para averiguar qué nos puede hacer disfrutar: ¿qué actividades agradables solías realizar antes de sentir dolor? y ¿qué actividades te gustaría realizar si no sintieras dolor?

En algunos casos, las respuestas son actividades que no pueden

llevarse a cabo con dolor. Sin embargo, otras sí pueden llevarse a cabo con pequeñas modificaciones. Una paciente a la que le gustaba mucho hacer punto de cruz, había abandonado esa actividad como consecuencia del dolor. Analizando más detenidamente esa afición, comprobamos que el dolor se presentaba cuando estaba más de treinta minutos realizándola, así que volvió a reemprender esa actividad fragmentándola en intervalos de treinta minutos. Es normal que si una actividad nos produce dolor la abandonemos, sobre todo porque nos recuerda que antes podíamos hacerla y ahora no, y eso nos hace sentir inútiles. Si superamos ese sentimiento y lo intentamos analizar de forma más fría, nos daremos cuenta de que, con modificaciones, se pueden llevar a cabo más actividades de las que nos figuramos.

Las actividades creativas (pintar, cocinar, hacer manualidades, escribir, etc.) son muy importantes porque nos producen satisfacción no solamente mientras las hacemos, sino también antes, al planificarlas, y después, cuando vemos el producto final. Por ello suelen ser muy gratificantes y recomendables.

Sin embargo, tampoco es necesario que programemos actividades creativas para cada día. Hay otras actividades agradables que pueden consistir sencillamente en ir a dar un paseo, ir a visitar o llamar a un amigo, tomar un baño de espuma, etc.

El abatimiento que muchas veces va de la mano del dolor nos roba todas las ganas de realizar cualquier actividad. En estos casos, las personas posponen esas actividades argumentando que cuando los sentimientos depresivos disminuyan y se encuentren más motivadas, entonces llevarán a cabo las actividades que les producen placer. Lo que no saben es que es muy difícil que estas ganas vengan andando por su propio pie y que si esperan su llegada ya nunca más volverán a realizar esas actividades placenteras. Cuando estamos tristes, nos hemos de obligar a practicar esas actividades aunque no tengamos ganas de ello. Nos sorprenderemos al comprobar que cuanto más las realizamos, más rápido volverán a aparecer esas ganas.

Es muy recomendable que dentro de nuestro ocio contemplemos el ejercicio físico. Evidentemente, un ejercicio físico gradual y que esté indicado para nuestra patología. Nuestro médico y el fisioterapeuta suelen ser los profesionales que mejor nos pueden

asesorar a este respecto.

El ejercicio físico comporta numerosos efectos beneficiosos para nuestra salud. Es una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, la obesidad, la osteoporosis, la artrosis, etc. Sobre todo es una forma muy eficaz de reducir el estrés y la tristeza. Ya son varias las investigaciones que comprueban que el ejercicio físico en algunos casos puede ser igual o más eficaz que los antidepresivos.

Pero si tenemos reticencias a realizar ejercicio físico, no debemos preocuparnos porque tenemos muchas excusas entre las que elegir:

- No tenemos tiempo.
- No estamos en forma para realizar ninguna actividad.
- Nos da vergüenza que nos vean practicar ejercicio físico.

Es muy difícil convencer a alguien de la necesidad de realizar ejercicio físico, incluso en estudios donde, para asegurarse de que los participantes realizaban ejercicio físico, se les pagaba la cuota mensual en un gimnasio y a un entrenador personal. Los participantes, en este caso estudiantes de psicología, no acudían al gimnasio. Se trata de una muestra más de la dificultad de derribar nuestras barreras para el cambio. Es curioso esta reticencia al ejercicio porque todos podemos comprobar, cuando hablamos con personas que realizan ejercicio físico regularmente, que suelen encontrarse muy orgullosas y satisfechas por ello.

Establecimiento de metas

Para finalizar este último capítulo, vamos a realizar un ejercicio de establecimiento de metas. A lo largo del libro, hemos reflexionado sobre cómo mejorar diversos aspectos de la vida. El siguiente ejercicio puede ser de gran utilidad para traducir estas reflexiones en acciones.

Antes de adentrarnos en el establecimiento de metas, es imprescindible tener en cuenta diferentes consideraciones sin las cuales este ejercicio podría conducirnos al completo fracaso:

1. *Las metas deben ser realistas, no ideales*: debemos tener en cuenta nuestra situación presente, nuestras posibilidades. Las metas deben ser pequeños objetivos. Si nos proponemos grandes metas es muy probable que no consigamos alcanzarlas, lo cual nos empujaría a caer en una depresión. Las metas, en principio, tienen que ser siempre menos ambiciosas de lo que nos gustaría. Pensemos que después de una meta, podemos proponernos otra y llegar así cada vez más lejos. No caigamos en la trampa de querer ir deprisa y establecer un objetivo que, aunque ahora no nos lo parezca, resultará inalcanzable. Sentarse ante un papel y escribir objetivos es muy fácil, y normalmente lo hacemos en un momento en el que estamos animados y todo nos parece mucho más sencillo de lo que en realidad es. Así que intentemos rebajar los primeros objetivos que nos vengan a la mente.
2. *Las metas deben ser concretas*: por ejemplo, la meta «Voy a mejorar la relación con mi pareja» resultaría inadecuada por ser demasiado amplia y vaga. Una meta más precisa podría ser: «Voy a aumentar la comunicación con mi pareja»; incluso se podría concretar, en mayor medida, si la formuláramos de la siguiente forma: «Voy a crear un espacio de dos horas cada semana para conversar con mi pareja».
3. *Las metas deben hacer referencia a cambios personales*, no a cambios de conductas de otras personas: una meta inadecuada sería: «Lograr que mi hijo adolescente me entienda». Esta meta podría reformularse en otras como: «Antes de dar mi opinión a mi hijo, debo haber entendido su punto de vista».

Teniendo en cuenta las tres consideraciones anteriores, podemos ya marcarnos nuestras metas. Pensemos en las diferentes áreas de nuestra vida: la laboral, la familiar, los hobbies, etc., y escribamos qué objetivos podríamos proponernos para mejorar cada una de ellas.

Es posible que algunas de las metas que nos marquemos se deban dividir en distintas metas intermedias. Un ejemplo sería el siguiente:

• Meta final: aumentar el rendimiento laboral.

1. Meta intermedia: realizar un curso de organización del trabajo.
2. Meta intermedia: dedicar cada semana una hora a la planificación de la agenda.

Otro ejemplo:

• Meta final: disminuir la ansiedad y la tensión.

1. Meta intermedia: realizar un ejercicio de relajación una vez al día.
2. Meta intermedia: anotar en un diario las situaciones que me han producido estrés para intentar analizarlas con más distancia.

El hecho de marcar submetas nos ayuda a precisar todavía más nuestros objetivos. La necesidad de establecer metas intermedias depende de la amplitud del objetivo que nos hayamos marcado. Hay metas que de por sí son ya muy precisas y no precisan submetas.

Una vez redactadas las metas y, en caso necesario, las submetas, debemos realizar la planificación, es decir, escribir los pasos necesarios para conseguirlas.

Retomemos el ejemplo de meta: «Crear un espacio de dos horas cada semana para conversar con mi pareja». Los pasos podrían ser:

•Paso 1: «Identificar dos horas a la semana en las que sería posible una conversación tranquila».
• Paso 2: «Tratar con mi pareja esta meta para conocer su opinión».

Otro ejemplo: imaginemos que una de nuestras metas o submetas consiste en «Aumentar el ejercicio físico en tres horas a la semana». Los pasos podrían ser:

• Paso 1: «Identificar un ejercicio físico que me resulte agradable y que sea compatible con mi patología» o «Hablar con un fisioterapeuta para que me recomiende algún tipo de ejercicio físico».
• Paso 2: «Comprar el equipo que necesite para el ejercicio físico».

- Paso 3: «Replanificar la rutina diaria para dejar un espacio de tres horas de tiempo a la semana para esta actividad».

Es muy recomendable planificar cuándo, qué día concretamente, vamos a dar el primer paso, anotarlo en nuestra agenda. Si no lo hacemos, es probable que escribamos todos los pasos, guardemos el papel en un cajón y la rutina vuelva a engullirnos.

Resumiendo; ahora, al final del libro, es el momento de:

1. Consultar todos los papeles en blanco que hemos ido rellenando. Releer las reflexiones anotadas y pensar en las mejoras que necesitamos introducir en nuestra vida.
2. Traducir estas mejoras en metas realistas y concretas. Si algunas de estas metas son demasiado generales, dividirlas en metas intermedias.
3. Una vez hemos escrito cuáles son nuestras metas finales e intermedias, debemos anotar los pasos necesarios para conseguir cada una de ellas.
4. Probablemente nos habremos marcado más de una meta, por ello es aconsejable no intentar alcanzarlas todas a la vez, así que lo mejor será establecer el orden en el que vamos a ir trabajando cada una de esas metas. Un buen criterio para establecer este orden se basa en tener en cuenta la dificultad de las mismas. Así, la primera meta será la más sencilla y la última la más difícil de conseguir.
5. Un último paso, muy pequeño pero definitivo, es anotar en nuestra agenda el día que vamos a dar el primer paso de la primera meta.

El papel en blanco

Coge un papel en blanco y resérvate veinte minutos para reflexionar y contestar a las siguientes preguntas. Cuando acabes, guarda el papel.

El estrés que provoca la falta de tiempo es uno de los peores enemigos del dolor. Vamos, pues, a reprogramar nuestro tiempo para acabar con el estrés. Responder a las siguientes preguntas nos puede orientar sobre qué cambios debemos introducir.

1. ¿Cuáles son las actividades que realizas y tus horarios en días laborables y festivos?

2. ¿Cuáles de estas actividades crees que podrías eliminar por no estar en consonancia con tus prioridades básicas?

3. ¿Cuáles crees que deberías delegar y cómo podrías hacerlo?

4. ¿Qué cambios podrías introducir en tu casa o en tu lugar de trabajo para que te ayudaran a ahorrar tiempo y esfuerzos?

5. ¿Cuáles son las franjas de tiempo que crees adecuadas para realizar cada una de las actividades que llevas a cabo para evitar el aumento del dolor? ¿Qué actividades implican poco esfuerzo y sería útil introducir como descanso entre otras actividades?

6. ¿Qué actividades agradables te gustaría introducir en tu vida? ¿En qué momentos del día podrías llevarlas a cabo?

7. ¿Qué ejercicio físico crees más recomendable en tu caso?

Epílogo
Nuestra elección

Cuando acabamos de leer la última página de un libro de autoayuda, lo cerramos y lo colocamos en la estantería. A partir de ese momento, nuestro camino puede tomar muchos derroteros distintos.

La rutina diaria, nuestros problemas, puede atraparnos de nuevo y hacer que olvidemos todas las reflexiones que han vivido en nuestra mente mientras leíamos el libro. En este caso, lo único que habrá cambiado en nuestra vida es que tenemos un libro más en nuestra estantería.

Si nuestras reflexiones no se dejan devorar por el día a día y sobreviven, pueden traducirse a ideas más concretas sobre mejoras que podemos aplicar a nuestra vida. Pero nuestros hábitos son muy traicioneros y, aunque tengamos ideas claras sobre los cambios que necesita nuestra existencia, deberemos luchar para que nuestras intenciones no se queden sólo en buenos propósitos. Si pasamos a la acción, ya tendremos una batalla ganada, pero no la guerra. Necesitaremos perseverancia para que estos cambios empiecen a dar sus frutos y realmente consigamos sentirnos mejor. Si traducimos nuestros propósitos en acción y perseveramos, lograremos conseguir nuestros objetivos.

Así, para algunas personas este libro podrá suponer solamente la ampliación de su biblioteca y para otras significará una profunda mejora en sus vidas.

Tú puedes elegir a qué grupo quieres pertenecer.

Para más información

INFORMACIÓN GENERAL

Webpacientes
Página web: <http://www.webpacientes.org>
E-mail: <webpacientes@webpacientes.org>

El web de la espalda
Página web: <http://www.espalda.org>

Sociedad Española del dolor
Página web: <http://www.sedolor.es>
E-mail: <info@sedolor.es>
C/ Patrona de Canarias. Residencial Universidad. Portón 3-1º B
38320 La Laguna (Tenerife)

Universidad de pacientes
Página web: <http://universitatpacients.org>

Observatorio de Salud y Mujer
Página web: <http://www.obsym.org/>

Asociación de Pacientes con Dolor Crónico Benigno
Página web: <http://www.fundacion-internacional-del-dolor.org/Asociacion/index.htm>
C/ Oña, 9, 2º 3ª
28050 Madrid

INFORMACIÓN SOBRE DOLOR CRÓNICO

Página web: <http://www.aliviareldolor.com>

INFORMACIÓN SOBRE CEFALEAS

Centro de información sobre la migraña
Página web: <http://www.migraine-infocenter.com/spanish/links.htm>

Asociación Española de Pacientes con Cefalea (AEPAC)
E-mail: <aepac@campanacefaleas.com>
Teléfono: 902 885 050 / 91 323 13 90
Paseo de la Castellana, 201, 4º
Madrid

Asociación Española de Cefalea en Racimos
Página web: <http://www.civilizacionweb.com/cluster>
E-mail: <cefaleaencluster@mipunto.com>
<txemas@eresmas.net>
Teléfono: 627 009 875
C/ Callejón Real, 1º 5ª
28978 Cubas de la Sagra (Madrid)

Sociedad Española de neurología. Grupo de estudio de cefalea
E-mail: <cefaleas@sen.es>

INFORMACIÓN SOBRE ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Liga Reumatológica Española (LIRE) Página web: <http://www.lire.es>
E-mail: <lire@lire.es>
Teléfono: 902 113 188
Fax: 91 413 57 11 / 91 416 14 03
C/ Cartagena, 99, 2º B
28002 Madrid.

INFORMACIÓN SOBRE ESPONDILITIS

Asociación de Enfermos de Espondilitis y otras Enfermedades Reumáticas
Teléfono: 91 686 76 86
C/ Rioja, 130, bajos
28915 Leganés (Madrid)

INFORMACIÓN SOBRE FIBROMIALGIA

Asociación de Fibromialgia de la Comunidad de Madrid (AFIBROM)
Página web: <http://www.afibrom.org/>
E-mail: <afibrom@afibrom.org>
Teléfono: 91 356 71 45
C/ Rafaela Bonilla, 19, Local A
28028 Madrid

Associació Catalana d'Afectats de Fibromiàlgia (ACAF)
Página web: <http://www.fibromialgia-cat.org>
E-mail: <acaf@fibromialgia-cat.org>
Teléfono: 696 946 158 / 639 007 013
Apartado de Correos 154 08700 Igualada

FUNDACIÓN FF - Fundación de Afectados y Afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica
Página web: <http://www.fibromialgia.org>
E-mail: <secretaria@fibromialgia.org>
Teléfono: 93 467 22 22
Avenida de la Diagonal, 365, 4º 1ª
08037 Barcelona

Fundación para la fibromialgia y síndrome de fatiga crónica
Página web: <http://www.fundacionfatiga.org>
E-mail: <info@fundacionfatiga.org>
Teléfono: 93 419 08 33
C/ Joan Güell, 184
08028 Barcelona

INFORMACIÓN SOBRE FATIGA CRÓNICA

Liga del síndrome de la fatiga crónica
Página web: <http://www.ligasfc.org/>
E-mail: <info@ligasfc.org>

ADIÓS, ANSIEDAD

CÓMO SUPERAR LA TIMIDEZ, LOS MIEDOS, LAS FOBIAS Y LAS SITUACIONES DE PÁNICO

DAVID D. BURNS

Colección: Divulgación, 236
ISBN: 84-493-1925-0 - Código: 39236
Páginas: 384 - Formato: 19,5 x 24,5 cm

Dos terceras partes de los lectores de *Sentirse bien*, el anterior best seller del doctor Burns, experimentaron un alivio extraordinario en apenas cuatro semanas. Y a los tres años, no habían sufrido recaída alguna y seguían disfrutando del lado positivo de la vida. Este nuevo libro es otra poderosa herramienta que el doctor Burns pone al alcance de quienes sufren.

Todo el mundo sabe lo que es sentirse angustiado, preocupado, nervioso, asustado, tenso o lleno de pánico. Con frecuencia, la ansiedad no es más que una molestia, pero a veces puede llegar a incapacitarnos e impedirnos hacer lo que queremos.

La buena noticia es que se puede cambiar este círculo tóxico. Las estrategias y pautas que David D. Burns presenta en este libro, sin fármacos ni drogas, se han desarrollado para curar la depresión y todos los tipos concebibles de ansiedad logrando una plena recuperación del paciente.

¡Es posible vencer el miedo sin medicamentos y sin largas terapias! Sólo hace falta un poco de valor, sentido común y los consejos de la psicología cognitiva que se explican en este libro.

DESCARGUE NUESTRO CATÁLOGO EN www.paidos.com

LA FELICIDAD NO ES UN SECRETO
DESCUBRE EL CAMINO DEL EQUILIBRIO INTERIOR Y EL PODER DE CAMBIAR TU VIDA

GEORGE W. BURNS Y HELEN STREET

Colección: Divulgación, 237
ISBN: 84-493-1937-4 - Código: 39237
Páginas: 280 - Formato: 15,5 x 22 cm

Nigeria es uno de los países con un mayor índice de felicidad por habitante. ¿Una paradoja? Quizá no: basta con apreciar las cosas buenas que están presentes en nuestra vida, pero que a veces pasamos por alto. ¿Qué importa más, un televisor nuevo o la salud de nuestros seres queridos? ¿Realmente necesitamos tantos objetos para ser felices? La felicidad es un estado vital que todos deseamos, y sin embargo las personas siempre parecen capaces de hallar motivos para la insatisfacción. *La felicidad no es un secreto* nos descubre una conciencia de nuestro propio bienestar, con un poco de sentido común y grandes dosis de realidad.

DESCARGUE NUESTRO CATÁLOGO EN www.paidos.com

Notas

1. J. Moix (2005), «Análisis de los factores psicológicos en el dolor crónico benigno», *Anuario de psicología*, vol. 36, nº 1, págs. 37-60.

2. J. Moix, M. Cañellas, C. Osorio, X. Bel, F. Girvent, A. Martos y equipo interdisciplinar (2003), «Eficacia de un programa educativo interdisciplinar en pacientes con dolor de espalda crónico», *Dolor: Investigación, clínica y terapéutica*, vol. 18, nº 3, págs. 149-157; J. Moix, M. Cañellas, F. Girvent, A. Martos, L. Ortigosa, C. Sánchez, M. Portell y equipo interdisciplinar (2004), «Confirmación de la eficacia de un programa educativo interdisciplinar en pacientes con dolor de espalda crónico», *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, nº 11, págs. 141-149.

1. Citado en K. G. Wilson y M. C. Luciano, *Terapia de aceptación y compromiso (ACT)*, Madrid, Pirámide, 2002, pág. 73.

2. J. Bucay, *Déjame que te cuente*, Buenos Aires, RBA, 2002, págs. 11-12.

3. S. Johnson, ¿*Quién se ha llevado mi queso*?, Barcelona, Empresa Activa, 2002.

4. K. G. Wilson y M. C. Luciano, *op. cit.*

1. A. de Saint-Exupéry, *El principito*, Barcelona, Emecé, 1977, págs. 44-45.

2. F. Trías de Bes y A. Rovira, *La buena suerte*, Barcelona, Empresa Activa, 2004.

1. S. R. Covey, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Barcelona, Paidós, 1997, pág. 43.

2. J. Bucay, *Déjame que te cuente*, Buenos Aires, RBA, 2002, págs. 187-188.

3. P. Watzlawick, ¿*Es real la realidad*?, Barcelona, Herder, 2001.

4. P. Watzlawick, *El sinsentido del sentido*, Barcelona, Herder, 1995, págs. 52-53.

1. R. Conklin, *Cómo hacer que la gente haga cosas,* Barcelona, Grijalbo, 1981.

2. Dalai Lama y H. C. Cutler, *El arte de la felicidad*, Barcelona, Grijalbo, 1999.

3. V. Claudín, *Me llamo Marta y soy fibromiálgica*, Madrid, La Esfera de los Libros, 2004, pág. 43.

4. *Ibid.*, pág. 111.

5. K. Wilber, *Gracia y coraje*, Madrid, Gaia, 2002, pág. 194.

6. D. Goleman, *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996.

1. J. Bucay, *Déjame que te cuente*, Buenos Aires, RBA, 2002, págs. 112-113.

2. S. Tamaro, *Donde el corazón te lleve*, Barcelona, Seix Barral, pág. 26.

3. P. Watzlawick, *El sinsentido del sentido*, Barcelona, Herder, 1995, pág. 47.

Cara a cara con tu dolor
Jenny Moix

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© Jenny Moix, 2006

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2006
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2012

ISBN: 978-84-493-1707-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com